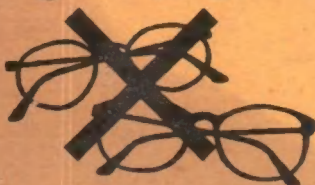




چشمو لاهيو

اکين جي بيمارين جا مکيه ڪارڻ
۴ انهن جو صحيح علاج



ليکڪ :

ليڪراچ ڪريپال داس راجاني

نليش : پارٽمينٽ، واٽر سپلاءِ آفيس جي پٺيان،

ڪانو پاٽيل روڊ، بيلولي، بدلاپور (ويسٽ)

TEL. : 2677867 / 2670249

چاپو : ٻيون

سال، ۲۰۰۱

قيمت : ۱۲ روپيا

ڪاپيون : ۱۰۰۰

حق واسطا قائم

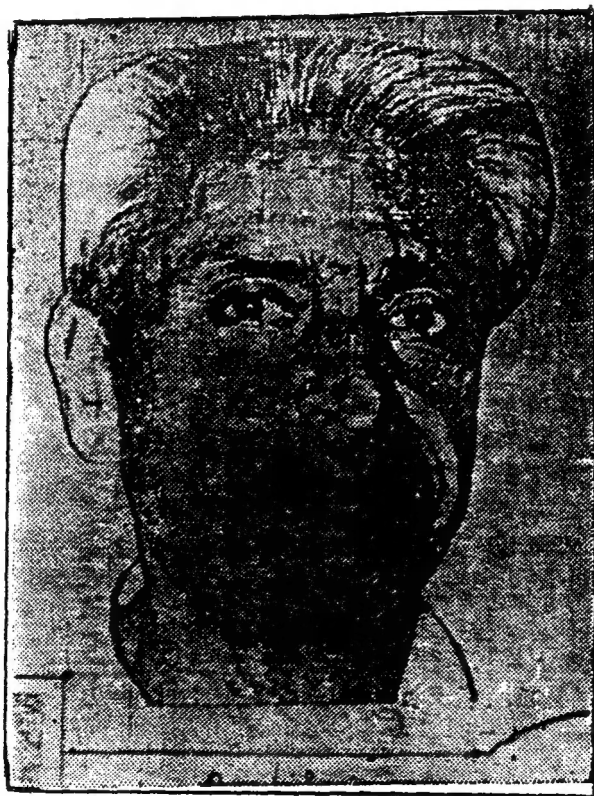
-: ڪتاب ملڻ جو حق :-

جگديش بوڪ ڊپو،

سائين بابا مارڪيٽ جي سامهون، آلهاسنگر-۲.

TEL. : 2776560

ديوتا جو ڪم آهي ڏيڻ
شري ڪرشنچندر جيون ڀر
سنيھ ۽ شيوا جو خزانو لٽائيندو رهيو.



فروغ : ۲۲-۴-۱۹۸۹

جنم : ۲۷-۱۲-۱۹۷۳

چشمو لاهيو

اڪين جي بيمارين جا مکيه ڪارڻ

۴

انھن جو صحيح علاج

پرستائو

جنهن ملڪ جو لڳ ڀڳ ٽي حصا آدم ڳولن ۾ ٿورهي، جتي ڪروڙين ڪسان مزدور پيرين اُگهارو ڪيئن ۾ ڪم ڪرڻ جو آند ٿا ماڻن. جتي دل کي فرحت ڏيندڙ، اڪين کي آرام پهچائيندڙ، ساوڪ سان لبريز لکين وڻ جهومندا ٿا رهن. دلفريب گلن-گلن جي هٻڪار، ٿڌا جهر جهر ڪندا جهرنا جتي مستي لٽائيندا ٿا رهن ۽ ڏاندن جي پيرن جا گھنگهرو رندگيءَ جو سنگيت ٿا سڻائن. پر ڪرڻيءَ جي مست جوانيءَ جو آغار ڪندڙ هن مدن مست ماحول واري ملڪ ڀارت جي اهڙي هيبتناڪ حالت ڇو آهي ؟

پروفيسر نانڊگارٽي لکي ٿو ته دنيا جو هر ٽيون اندو انسان ڀارت ۾ آهي ؟ ته - هر هڪ نئين هندستانيءَ کي چشمو پائڻ گهرجي؛ ائين پيو لڳي ته ڪجهه وقت بعد اها فتويٰ به جاري ڪئي ويندي ته، ڀارت جي آدمشماريءَ جي اڌ حصي کي چشمدين بڻجڻ گهرجي !!

۸۹-۱۱-۹ جي انڊين ايڪسپريس حوالو ڏنو آهي ته نئشنل سوسائٽي فار پروينشن آف بلائينڊنيس جي اينگزيڪيوٽو سيڪريٽريءَ پڌرائي ڪئي ته اسڪول ۾ پڙهندڙ ۱۲ ڪروڙ اسي لک ٻارن منجهان هر سال چاليهه هزار ٻار انڌا ٿا ٿين. ۳ آڪٽوبر ۱۹۸۹ جي انڊين ايڪسپريس ديش ۾ انڌن جي آدمشماري هڪ ڪروڙ ڄاڻائي آهي.

"Cataract problem may increase in future"

جي سري سان پريس ٽرسٽ آف انڊيا، دي نئشنل سوسائٽي فار دي پروينشن آف بلائينڊنيس جو بيان ۸ جولاءِ ۸۹ (يا ۹۰) ۾ پيش ڪيو ته ديش ۾ هڪ ڪروڙ ويهه لک انڌا آهن. مٿي ڏيکاريل سروي ٻڌائي ٿو ته ماهر ڪنٽرئڪٽ وغيره گهٽائڻ جي ڪوشش ڪن ٿا، پر اکين جون بيماريون وڌنديون ٿيون رهن. ۸۹-۱-۱۰ جي انڊين ايڪسپريس، شري ايس. آر. ڪي. ملڪ جي، ۸۹-۱-۹۰ ۾ مدراس ۾ ڏنل بيان کي درج ڪيو آهي ته هر سال موتي بند جا ۲۵ لک نوان ڪيس ٿا پيدا ٿين. نئشنل انسٽيٽيوٽ آف نيوٽريشن، حيدرآباد جي ڊاڪٽر ونو دلي ريڊيءَ ۸۸-۱۲-۲۷ تي پڌرائي ڪئي ته ونامن اي. جي ڪوٽ سبب هر سال دنيا ۾ ۵ لک ٻار انڌا ٿا بڻجن. ٽائيمس آف انڊيا ۸۹-۲-۱۰ جي رپورٽ ڏني آهي ته لوڪ سپا جي سيڪريٽريٽ جي هيلٿ بليٽن انوسار آدمشماريءَ جي اٺ سيڪڙي ارتقات ۷ ڪروڙن کان به وڌيڪ ڀارتواسين کي اکين جي علاج جي ضرورت آهي. ٻي جولاءِ ۱۹۸۹ جي انڊين ايڪسپريس ڄاڻايو آهي ته ساڍا ۲ ڪروڙ ڀارتواسين ۾، اکين جي

جوت، چڱي انداز ۾ گهٽ آهي. ۸۷-۹-۲۰ جي ڪانپور مان شايع ٿيندڙ هندي ”آج“ ڊاڪٽر آر.ڪي. ملڪ جو حوالو ڏنو آهي ته ڀارت ۾ ڪاري موتي جا ۱۰ لک کن بيمار آهن. ڪارو موتيو انڌاڻپ جو مکيه ڪارڻ آهي.

دنيا کي تندرستيءَ جو سنڌيش سڏائيندڙ، سوريه نمسڪار، تراڪ ۽ يوگ سڏنائين جو گيان ڏيندڙ ڀارت جي اهڙي دردشا ڇو ٿي آهي؟ ڏينهن ٻيٽي، رات چوٽيءَ رفتار سان چشمدينن جو تعداد وڌندو ٿو وڃي، ننڍن ننڍن ٻارن کي چشما چڙهي رهيا آهن! رڱ وڍ جي هڪ سنسڪرت شلوتڪ جو ارڻ آهي ته هي ڀر ماتما اسانجون اکيون، ڪن ۽ ٻيا حواس ۱۰۰ ورهين تائين سالم رهن. اتهاس شاهد آهي ته قدرتي وگيان جي نيمن جو پالن ڪندي عام طرح انسان جي اکين جي جوت وڌي عمر تائين برابر سالم رهندي هئي، ڪن مثالن ۾ سو ورهين کان پوءِ به پنجن شتابدين جي ڳالهه آهي ته سنڌ ۾ چشمو وري نظر ايندو هو، پر هاڻي ته حالت وڃي ٿي بدتر بڻجندي.

چشمو گهٽ نظر جو علاج نه آهي. جيئن ٻڍو انسان لک جي سهاري هلندو آهي، تيئن انسان جي اکين کي ٻڍو سمجهي ان کي سائنس جون ويساڪيون يعني چشمو لڳائڻ، نظر ۾ سڌارو نٿو آڻي. ٻين بيمارين کي دٻائي، هٿرادو سائنس ڪهڻو ۽ موتمار ٿي بڻائي، پر گهٽ نظر جي باري ۾ ڪي به اهڙا تڪاڪٽ جيوڙا وغيره هنن کي هٿ ڪونه لڳا آهن، جن کي هو پنهنجي هٿرادو سائنس جي هٿيارن سان ماري پڇائن، ان باري ۾ نام نهاد

سائنس جو ڏونڪو وڄائيندڙن، اکين جي ويساڪين جي کوجنا ڪئي. اکين کي عمر ۾ ٻڌو ۽ پريشان رکڻ واري ويساڪين جي ڪريا کي به هي هٿرادو سائنس وارا ڊاڪٽري سائنس جي ترقي ٿا ڪولين. بلڪل اهڙيءَ طرح، جهڙيءَ طرح شير کي پنهنجي رواجي قدرتي ڪريائن، پيٽ صاف ڪرڻ، رت جي دوري کي سالم رکڻ، نڙو وغيره لاءِ، صحيح رستو ڏيکارڻ جي بدران ٽپي ٽپي تي گوريون وٺڻ کي همٿائڻ ٿا، هي هٿرادو سائنس وارا. شير جي حالت وڃي ٿي خستتا بلجندي، تڏهن به ان کي هُو پنهنجي سائنس جي ترقي ثابت ڪرڻ جي پوري پوري ڪوشش ٿا ڪن! جيئن شري ايس. سوامي ناٿن لکي ٿو ته **"Pillage"** ارڻات لڄ جو زمانو گورين جو زمانو بلجي ويو آهي.

هٿرادو سائنس جي ماهرن جو ڌيان اُن سچائيءَ ڏانهن ڇو ڪين ٿو وڃي ته نقلي سائنس جي ترقيءَ کان اڳهه انسان وڏيءَ عمر تائين اکين جي جوت ماڻيندو هيو ته پڪين ۽ جانورن وانگر ايتري سمجهه ته انسان کي به مليل آهي ته هُو قدرت کان پري نه وڃي، صحيح ماحول ۾ رهي، کاڌ-خوراڪ کي بگاڙي سگهاري ڪم نه آڻي، پيٽ تي ظلم ڪرڻ بند ڪري. خراب کاڌي جي ڪري خون به خراب ٿيندو، اکين کي به پوري خورش نه ملڻ سبب اهي به خراب ٿينديون. اکيون شير کان اڳهه نه آهن. اکين کي شير کان اڳهه سمجهي انهن جي تڪليفن کي حل ڪرڻ جي ڪوشش، ناڪام ويئي آهي؛ ناڪامياب ٿي رهندي.

اکين جون ڪئمپون **"Eye Camps"** لڳائي، اکين

جي بيمارين کي حل نٿو ڪري سگهجي. قدرتن انڌا کي ٿورا، تمام ٿورا ٿا ٿين، اسانجي ملڪ ۾ هڪ ڪروڙ ويهه لک انڌا ڇو آهن؟ ان سوال کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪرڻ گهرجي ته انسان سالم اکين سان پيدا ٿئي ٿو، ايڪڙ ٻيڪڙ مثالن کي ڇڏي، اهي اکيون برابر سالم رهي سگهن ٿيون ۽ زندگيءَ ۾، اهو بلڪل ممڪن آهي. اُن جو واحد رستو اهو آهي ته ’ڊسيز ڪلچر‘ جي جڳهه تي ’هيلٿ ڪلچر‘ اپنايو وڃي. بيشڪ، پوءِ نه انڌاڻپ جو مرض ڦهلجندو ۽ نه چشما ڇڙهندا ويندا.

باه هاري، پوءِ اهو ڏيکارجي ته اسين باه وسايون ٿا، اُن ۾ ئي عمر ختم ڪجي، ته اُن کي صحيح قدم نٿو ڪوئي سگهجي. دانشمندي اُن ۾ آهي ته اهو ڏسجي ته باه لڳي ئي نه.



بيماريون ڪيئن ٿيون وڌن؟

نوجوان ڊاڪٽر پنهنجو جيون، ڪاروبار شروع ڪن ٿا. هڪ بيماريءَ پٺيان ويهن علاجن سان، ٽيهارو ورهين بعد هر هڪ علاج پٺيان ويهارو بيماريون ڳولهي ٿا ڪڍن.

- پروفيسر اليگزينڊر ايڇ. اسٽيوس

باب پهريون

چشمي جي باري منجهه ٻين ملڪن جون حالتون

هيئر از هيلٿ *"Here is Health"* جي آڪٽوبر ۱۹۶۰ جي انگ ۾ ڊٽوڊ گنسٽن پنهنجي کوجنائن جو ذڪر ڪندي لکي ٿو ته برٽين ۾ ۵۹ سيڪڙو ماڻهو عينڪ جو استعمال ڪن ٿا، ڪي ٿوري وقت لاءِ، ته ڪي اڪثر اُن جو سهارو وٺن ٿا.

۶۲ سيڪڙو عورتون ۽ ۵۲ سيڪڙو مرد، اُن مصيبت ۾ مبتلا آهن. ڊٽوڊسن جو لکڻ آهي ته چشمدينن جو تعداد وڌندو ٿو رهي ڊٽوڊسن اڳتي چوي ٿو ته ٻين ملڪن جي حالت به اُن باري ۾ خست آهي. نارٿ آمريڪا ۾ اُن کان به وڌيڪ انداز ۾ چشمي جو استعمال ٿي رهيو آهي، لڳ ڀڳ هر هڪ شخص کي ۲۵ ورهين جي عمر تائين تي، عينڪ جو سهارو وٺڻو پوي. ڊٽوڊسن فرمائي ٿو ته برٽين جو هر هڪ سورھون ماڻهو گهٽ نظر جو بيمار آهي.

ليڪڪ جو چوڻ آهي ته عورتن جا آئير بالز *"Eye balls"* مردن جي پيٽ ۾ البت ننڍا آهن.

اڪين جي باري ۾ ٿيل کوجنائن جو ذڪر ڪندي لکي ٿو ته اڪه جي سمپورٽ شڪتيءَ جو پورٽ وڪاس ۲۵ ورهين جي عمر جي آس پاس ٿئي ٿو.

ڊئوڊسن جو چوڻ آهي ته جڏهن ڪروڙين انسان پنهنجو ڏينهن آفيسن ۾ خرچ ٿا ڪن ۽ گهرن ۾ اچڻ تي ٽي.وي.۴ ويڊيو جي مَوج ٿا وٺن، ته سپاويڪ آهي ته قدرتي هوا ۽ روشنيءَ کان محروم رهڻ سبب، لاڳيتو هٿرادو روشنيءَ جي سهاري ڪرم ڪرڻ سبب، اکين جي نظر ته گهٽ ٿيندي ٿي، جيڪڏهن اُن لاءِ جوڳا آپاؤ نه ورتا ويندا.

لائيف نئچرل فيبروري ۱۹۸۵، لنڊن جي اردگرد جي هڪ عجيب گهٽنا جو ذڪر ڪيو آهي ته پارليامينٽ جو ميمبر جڏهن هٿري گرين وي اسڪول ۾ ويو، ڏنائين ته ٻار ننڊ ۾ هئا، کيس جانڪاري ملي ته ڪيترا ٻار وي.ڊي.او.۴ ٽي.وي. رات پڙ ڏسن ٿا ۽ اسڪول ۾ کين ننڊ ٿي اچي. جي لنڊن جي آس پاس اهڙي حالت آهي ته انگلنڊ تڏا ٻين اولهه جي ملڪن جي اسٽيءَ جو اندازو لڳائي ٿو سگهجي.

ڪيميائي گوريون ڪائيندڙن جي قوم

آڪٽوبر ۱۹۶۰ جي ”هيٿر از هيلٿ“ نارڪٽي ۾ اپريل ۱۹۶۰ ۾ ٿيل رابرٽ سوسائٽي آف هيلٿ جي ٿيل سالياني ڪانگريس جو حوالو ڏنو آهي ته ڊاڪٽر اسٽنلي جيفس کاڌي جون شيون ٺاهيندڙ ڪارخانيدارن کي اپيل ڪئي ته هو قوم جي هڙي حالت نه بڻائن جو اُها ڪيميائي گولين ڪائيندڙن جي قوم بڻجي پوي.

باب ٻيون

ڊاڪٽر ايدون فلٽو جو کوجنامڪ ليڪ

لائيف نئچرل جنوري ۱۹۶۹ جي پرچي ۾ آمريڪا جي ڊاڪٽر ايدون فلٽو ڊي.او.، ڊي.ايڇ.ايم. جو اکين جي باري ۾ کوجنامڪ ليڪ ڏنو آهي. ڪجهه ضروري ڄاڻ هيٺ ڏجي ٿي. منشيہ جاتيءَ جو وڪاس هڪ ڪروڙ ۲۲ لک سالن کان پئي ٿيو آهي، پر کيس ويجهي ڪم واسطي اکين جي استعمال جي ضرورت ۵۰۰۰ سالن کان ئي ٿي آهي. اُن کان اڳ منشيہ جي اکين جو ڪم لمبي دوريءَ جي شين کي ڏسڻ هيو.

ڪجهه صدين کان وٺي اڏيوگه ۽ ڪارخانن جي وڪاس ٿيڻ سبب اکين تي به ڪم جو ٻوجھ وڌيو ۽ اکين جي ڍانچي تي اُن جو اثر ٿيڻ لڳو.

نظر جي عڪس جو اکين جي مکيه حصي ڪرائسٽلائن لينس جو آهي. روشنيءَ جي هلڪن ڪرڻن کي، اکين جي آئيني "Retina" تي اُهي فڪس ٿا ڪن. ڪرائسٽلائن جي لچيلپن ۾ به، زندگيءَ جي الڳ الڳ دورن ۾ فرق پوي ٿو. گِرپ اوسٽا ۾ وڌيڪ نرم ۽ لڳ ڀڳ گول چڪر ۾ "Spherical" ٿا ٿين، جيئن پوءِ تيئن اُنهن ۾ ڪجهه سختي ٿي اچي. جوانيءَ جي عمر تائين انهن ۾ ڪافي ڪوملتا ٿي رهي.

ڊاڪٽر ايدون فلٽو اکين جي باري ۾ ڏنڌو ڪندڙان تي

سخت جلهه ڪندي لکي ٿو ته ڪيترن اسڪولن ۾، ٻارن جي هر سال ڇاڇ ڪرڻ جو نيم لاهيو ويو آهي، جنهن منجهان ٻارن کي ڇڏي، باقي سڀني واسطيدارن کي لڳ ڀڳ ٿو رسي. اُن ڇاڇ لاءِ - اڪين جو سنيلن چارٽ اڪثر ڪم آندو ويندو آهي. ٻار کي ويهه فٽ پري ويهاري چارٽ جي تري کان هڪ لائين مٿي پڙهڻ واسطي ڇيو ويندو آهي. هن کي ڊاڪٽري سڏانت موجب ۲۰/۲۰ نظر، نارمل نظر ڪوٺيو ويندو آهي. ودوان ڊاڪٽر سوال اُٿاريو آهي ته اُهو ۲۰/۲۰، ڇو نارمل آهي، اُن کي نارمل ڪڏهن ڇيو، نارمل ڇا آهي؟ وغيره.

ٻار جي نظر اگر ۲۰/۲۰ نه آهي ته کيس اڪين جي ماهر کي ڏيکارڻ جي سفارش ڪئي ويندي.

اڪين جو ماهر ٻار کي سنيلن چارٽ جي سامهون ويهاري، اڪين جي سامهون ڪيترائي مائينس چشما رکندو، گهٽ وڌايون ڏسي، آخر ۾ ۲۰/۲۰ سان تال ميل کائيندڙ چشمو فٽ ڪندو. ٻار کي ٻئي امتحان تائين اُهو چشمو پاڻڻو پوندو، اوستائين گهٽ نظر جو نمبر اڪثر وڌي وڃڻ تي کيس وڌيڪ مضبوط چشمو پهرايو ٿو وڃي. اُهو سلسلو تيسرائين جاري ٿو رهي جيستائين ڪرائيسٽلائين لينسز سخت ٿين. اڪين کي ايتري قدر نقصان پهچي ٿو چڪي جو اُن جو مڪمل تدارڪ نه به ٿي سگهي.

ايڊون فلٽو صاحب جي صاف گوڻي آهي ته ۲۰/۲۰ کي ڇڏي، ٻي نظر رواجي ’نارمل‘ نه آهي، اُهو ويچار سراسر غلط آهي.

اکين جي نظر سدائين بدلجندي رهندي آهي، کاڌي، آرام، مانسڪ ٿڌا ٺاڙي منڊل جي اسٽينيءَ جو اثر اڪه تي برابري ٿئي ٿو.

قدرت ڪنهن به نئي حالت کي منهن ڏيڻ لاءِ پنهنجي طرفان ڪوشش وٺندي آهي. سٺلري مسلسل *Ciliary Muscles* کي چڪ *"Strain"* کان نجات ڏيارڻ جي قدم کي چشمو ڏک ٿو هڻي. وري به اکين جي ماڻڪين جي ائٽيرو پولسٽير ٿر ڊائميٽر کي ڊگهو ڪري، قدرت اُن ڪمي جي پورتي ڪرڻ جي ڪوشش ٿي وئي. پر فائديمند ڪريا جو به اُلٽو ارت ڪڍيو ٿو وڃي، اُن کي غير رواجي *"Abnormal"* ڪوٺي، اڳي کان به سرخت چشمو پهرايو ٿو وڃي.

ڊاڪٽر مهوديه لکي ٿو ته هن ڪيترن ئي اکين جي ماهرن کان چاچ ڪئي ۽ کيس ٽن طبقن جي ماهرن جي جانڪاري ملي، ۱- هڪڙا اُهي جيڪي پنهنجي تجربن منجهان حاصل ڪيل حقيقتن کان مونهن ٿا موڙن ۽ پنهنجن آڪائن طرفان طئه ٿيل نيتيءَ جي پوئلڳي ٿا ڪن،

"They toe the line of orthodoxy"

ان منجهان ڪين سٺو اُپراسو ٿو ٿئي، لڪاظا، اُن منجهه ڦيرڦار ڪرڻ ليڪ نٿا سمجهن.

۲- ٻيا اُهي جيڪي مٿي ڄاڻايل حقيقتن کي خيال ۾ رکن ٿا، يا ته پلس گنڊي *"Convex"* لينسز جي سفارش ٿا ڪن، يا بيمار کي صاف ٿا ٻڌائين ته کيس چشمي جي صورت ڪونهي.

اهو به تفصيلوار ٿا ٻڌائين ته ۲۰/۲۰ نظر هرو ڀرو نارمل نظر نه آهي. هن قسم جي (صحيح) ماهرن کي سندس هٿ ڌري ”Orthodox“ هم ڪلاسي نيم طبييت ڪوليندا آهن. سندس بيمار به هليو ٿو وڃي، هر سال نون چشمن جو وڪرو به ختم ٿي ٿو وڃي. ۲- ٽيان اُهي ماهر آهن جن کي مٿي ڏيکاريل سڃاڻپ جي مڪمل ڄاڻ آهي، پر اهو به محسوس ٿا ڪن ته هو ڏندوڙي آهن، ان ڪري پراني ڀري جي پوٽواري ٿا ڪن. گهڻا ماهر ان ڪلاس ۾ ٿا اچن.

اکين جي تڪليف کي صرف اُن اسٽان جي مڪاني بيماري سمجهي، علاج ڪرڻ غلط آهي. اُن غلطيءَ جا ڪجهه مثال هيٺ ڏجن ٿا ۱-

مٿي جو سور - شير منجهان غير پڌارت جي نڪرڻ ۾ رڪاوٽ پوڻ جو آواز مٿي جي رستي ملي ٿو، اُن چيتاونيءَ کي مٿي جو سور ڪوٺيو ويندو آهي. اڪثر ان نشانيءَ جو اهو ارت لڳايو ويندو آهي ته بيمار کي چشمي جي ضرورت آهي ۽ کيس چشمدين بڻايو ويندو آهي. چشمو لڳائڻ بعد به مٿي جو سور گهڻي ڀاڱي قائم ٿو رهي.

ڪنٽرئڪٽ، ڦلي کي ٻڌايي جي هڪ سپاويڪ ڪريا ڪوٺيو ٿو وڃي. اُن حقيقت تي بلڪل روشني نه ٿي وڌي وڃي ته ڪروڙين انسانن بنان موتي بند جي وڏي آورجا ماڻي رهيا آهن. چالو علاج ۾، ڪرائسٽائين لينسز کي ڪڍي، اُن جي جڳهه تي سخت چشمو ”Strong Glasses“ فڪس ڪيو ٿو وڃي.

هن قسم جي ويچار ڌار ۱ جو بنياد ساڳيو آهي جيڪو هوڙن، ائڊيناٽڊر، اپينڊيڪس، ڏندن، ڳپيرڻ، ڳال بلنڊر يا ڪنهن به بيمار انگ يا اُن جي حمي کي ڪٽي ڦٽي ڪرڻ جي باري ۾ آهي. اهو سولو ۽ ڪڏهائي وارو رستو به آهي بنسبت، اُن جي ڪارڻن جي کوچ ڪرڻ جي ڊاڪٽر فلٽو لکي ٿو ته جڏهن مٿو تڪليف ڏئي، ته اهو ڪٽي ڦٽي ڪرڻ جي ڳالهه تائين اُهي ماهر ڪونه پهتا آهن. تعجب جي ڳالهه نه آهي جي ڪنهن ڏينهن ائين به ڪن (لائيڻ لئچرل - جنوري - ۱۹۶۹ PP 24).

ڪنٽرئڪٽ جي منعي آهي اکين جي پتلي ۾ ڳڙهڙي پيدا ٿيڻ. ڪنٽرئڪٽ ڪا واڌ "*growth*" نه آهي، ۽ نه وري ڪوئي ڳوڙهو وغيره. ائين به نه آهي ته اهو جيو خانن جي غير رواجي واڌ آهي. البت ان مان ظاهر ٿو ٿئي ته جيو خانا ختم ٿي رهيا آهن، بيڪار ٿي رهيا آهن. ڪيترن ئي قسمن جا ڪنٽرئڪٽ ٿين ٿا سيناٽيل ڪنٽرئڪٽ "*Senile Cataract*" جنهن کي ٻڌايي جو ڪنٽرئڪٽ چئبو آهي، ننڍي ٿيڻ ۾ به ٿئي ٿو. ڊائٽيز وارو ڪنٽرئڪٽ ڊائٽيز واري کي ڪهڙي به عمر ۾ ٿئي ٿي. اهو به سمجهيو ٿو وڃي ته رت واهڻ منجهه خراب ليرو اچڻ سبب، ڪنٽرئڪٽ ٿو ٿئي، جيڪو ڊائٽيز وارن ۾ به ٿئي ٿو.

جڏهن ڪنٽرئڪٽ جي مڪمل واڌ ٿئي ٿي، تڏهن، روشني غير شفاي "*Pacity*" ڪارڻ اکين جي تارن منجهان پاس نه ٿي ٿئي ۽ اُن حالت ۾ واسطيدار شخص نه ٿو ڏسي سگهي.

هيٺ ڏنل ڪارڻ ڪئنٽرڪٽ جي نرمال سان واسطو رکڻ ٿا.

۱- هڪدم تيز گرميءَ ۾ ڪم ڪرڻ سبب، هن طرح جي ڪئنٽرڪٽ کي ڏنڌي جي بيمارين ۾ شمار ڪيو ٿو وڃي.

۲- ڪجهه دوائن جي پاسيري اثرن "*Side Effect*" سبب ڪئنٽرڪٽ جو نقصان ٿو ٿئي جهڙوڪ - ڊنيتروفينول "*Dinitrophenol*" جو استعمال اهو ڊرگ موناٽپ گهٽ ڪرڻ لاءِ ڏنو ويندو آهي.

۳- سگريٽ جو دونهون ۽ باهه جو دونهون ڪئنٽرڪٽ جي نرمال ۾ مدد ڪن ٿا. اسين جي سگريٽ نه پيئون، سگريٽ بازن سان گڏ چڱو وقت گهارڻ سبب، سگريٽ جو دونهون اسان کي ڪئنٽرڪٽ ڪري سگهي ٿو. تماڪ نوشي ڪندڙن جي اها غير اخلاقي ۽ خودغرضيءَ جي چال آهي جو هو ٻين کي قدرتي ناري هوا کائڻ جي حق کان محروم ٿا ڪن.

۴- ڪيترا ڊاڪٽر قبول ٿا ڪن ته صحيح خوراڪ نه هئڻ سبب ڪئنٽرڪٽ ٿئي ٿو. پتلين *Lens* جي مرڪز کي ڪنارن جي ڀيٽ ۾ خوراڪ گهٽ ٿي ملي، انڪري عام طرح ڪئنٽرڪٽ وچ کان شروع ٿو ٿئي ۽ درجي به درجي ڦهلجي ٿو. شير جي ٻين انگن جيان اکين کي به هر قسم جي وٽامنس، منرلس وغيره جي خورش جي ضرورت آهي. وٽامن سي جو هڪ مکيه ڪم جيو خانن جي برابر مرامت ڪندو رهڻ آهي. هن جي ڪميءَ سبب جيو خانا سڪڻ *Dehydrate* لڳن ٿا ۽ ڪئنٽرڪٽ جو نرمال ٿئي

ٿو. اهو تجربن منجهان ثابت ٿيو آهي.

۵- ايڪس ري ۽ رٿينيئن منجهان ڪئنٽرائڪٽ ٿئي ٿو. عام ايڪس ري ۽ چيڪ اپس جي رسم اداڻگيءَ (اسڪولن، ڪاليجن، ڪارخانن وغيره جي نيمن انوسار) جي ڪري به ڪئنٽرائٽ ٿئي ٿو. فلوروس ڪاپيءَ سان گڏ سيني جو ڦل-ايڪسري جو خراب اثر، ڪئنٽرائڪٽ جو نرمال ڪري ٿو. هر قسم جي وڪرڻ يعني ترورا وٺڻ "*Radiation*" کان ڪنارو ڪرڻ گهرجي، جيستائين ڪ اهو نهايت ضروري نه هجي. وڪرڻ "*Radiation*" شير ۾ جمع ٿيندي آهي. ڊونالڊ. ٽي. اٽلڪسنسڇو لکڻ آهي ته لينسز (پتلين) جي سڪڻ "*Dehydration*" سبب ڪئنٽرائڪٽ ٿو ٿئي. ڪالرا جا بيمار آخر ۾ انڌا ٿي ويندا آهن ڇاڪاڻ ته انهن جي اکين جا لينسز سڪي ويندا آهن.

۶- ڏيڏر کي لوڻاني پاڻيءَ ۾ رکڻ سان، ان کي ڪئنٽرائڪٽ ٿي پيو، ڇاڪاڻ ته لوڻ اکين جي پتيلن منجهان پاڻي ڇڪيندو آهي. ڏيڏر کي وري صاف تازي پاڻيءَ ۾ رکڻ سان سندس ڪئنٽرائڪٽ غائب ٿي ويو.

هن منجهان اهو ظاهر ٿو ٿئي ته کاڌي ۾ گهڻي لوڻ ڪتب آڻڻ جو ڪئنٽرائڪٽ سان گهرو واسطو آهي. اٽلڪسن جو چوڻ آهي ته جوانن ۾ جن کي ڪئنٽرائڪٽ ٿو ٿئي، ان ۾ غلط خوراڪ مکيه ڀارت ٿي ادا ڪري. انهن جو مکيه پيچ ڪافي آهي، اهي منڍي جون شيون جهجهيون ٿا کائڻ.

آنڙين *"Styes"* چپرن وغيره جي اسٽان، پٺ اڪين جي
ڪناري اندر تائين روڳهه *"Puss"* جو نهڻ، اڪين جي اُڻڻ نٿا
درد ۽ منجهه وغيره جي پيدا ٿين؛

"Blepharities, Conjunctivities, Inflamed eyes"

تي چالو ڊاڪٽري علاج هن طرح ڪيو ويندو آهي.

۱- توهان کي چشمي جي ضرورت آهي.

۲- توهان کي نئين چشمي جي ضرورت آهي.

۳- توهان کي پارِي *"Mercury"* جي رنگ آڪسائيڊ ۽

ڪافوري *"Caforited"* پاڻيءَ سان اڪيون ڌوئڻ جي ضرورت
آهي وغيره. آرٿوڊڪس ڪلاس (دوائِي اسڪول) نفسي واري علاج،
چشمي جي دوائن جي سفارش ٿو ڪري چوندا آهن ته ”جنهن
۾ فائدو، اهو ڦاڻدو.“

اُس جا چشما

اُس جا چشما ٺاهيندڙن ڏندوڙين، سڄ جي روشنيءَ ۽ تيز
پرڪاش کان اڪين کي بچائڻ لاءِ (پنهنجيون هٿرادو ويساڪيون تيار
ڪيون) اُس جي عينڪ پائڻ جو ويچار، عوام منجهه خوب لهلايو
آهي. ڪروڙين رپيا ڪمائڻ جو هيءُ هڪ ٻيو ڏندو اختيار ڪيو
ويو آهي. جن انسانن پنهنجي جيون جو ڳپل حصو تيز اُس
۾ (جهڙوڪ عرب ۽ ائنگلو آمريڪنس؛ آفريڪنس وغيره.) گهاريو
آهي، انهن جي اڪين جي روشني ساهر ۽ سٺي آهي، اُن حقيقت
تي اڪه ٻوٽ ڪٽي ويٺي آهي. ڊاڪٽر ايڊون فلٽو جي صاف گوئي

آهي ته هن عربن ۽ ائنگلو آمريڪنس منجهه ان قسم جو نه ڪوئي
چشمدين ڏٺو آهي ۽ نه وري ڪوئي اُن طرح جو فوٽو.
ايسڪيموس لڳاتار برف منجهان اُڀرندڙ تيز اُس جي
ڪرڻن ۾ جيون گهارن ٿا. پر ڏنڌ وڙي ايسڪيموس کي، اُس کان
اکين کي بچائڻ لاءِ چشمو پائڻ جي ڳالهه مڃائڻ ۾ ڪامياب نه
ويا آهن.

آمريڪا واسين کي چشمو پائڻ جي بلڪل ضرورت نه ٿي
آهي، ويجهڙائيءَ ۾ آفريڪا ۽ ڏکڻ آمريڪا ۾ ڏکڻ آمريڪا ۾ اُن
پرچار وڏ ماڻهپاڻپ جي نشاني "*A symbol of Status*" طور
ڏٺو آهي.

پراڪرٽڪ اوسلا ۾ سڄ جي روشني اکين جي دشمن نه آهي
بلڪ مضبوط ۽ تندرست اکين لاءِ، اُن جو هئڻ لازمي آهي. اهو
ڏٺو ويو آهي ته سڄ جي روشني کان گهڻي وقت تائين محروم رهڻ
تي، اکيون ڪمزور ٿيون ٿين، ۽ ٿوري به روشني برداشت ڪرڻ
جي شڪتي وڃائي ٿيون وهن. مڌيه ڪال ۾ جڏهن ڪاٺين منجهه
ڪم ڪندڙ ٻانهن کي ورهين تائين سڄ جي روشني کان محروم
رکيو ويو ته هو آخر انڌا ٿي پيا.

عادت وس اُس جو چشمو پائيندڙن منجهه ڏٺو ويو آهي ته
آهي روشنيءَ جي تيز ڇمڪ برداشت ڪري نه سگهندا آهن، هنن
کي گهڻي ۾ گهڻو چشمي جي سهاري جي ضرورت ٿي ٿئي، مطلب
ته چشمي پائيندڙن لاءِ گهاٽو ئي گهاٽو، ڏنڌوڙيءَ جو فائدو ئي
فائدو.

باب ٽيون

قدرتي جيون درشن جي بنيادي سڌانتن جي روشني لھائيندڙ، سٽيڪ پاشا ڳالھائيندڙ ڊاڪٽر هربرٽ ايم. شيلٽن جو ليکڪ لائيف نئچرل نومبر ۱۹۶۸ جي انگ ۾ هن طرح پيش ڪيو ويو آھي.

۷۰ ورهين جي عورت جي اکين جي ڇاڇ بعد اکين جي ماهر ڊاڪٽر ڪيس چيو ته ”تون ڀاڳيوان آھين.“ ماهر ڪيس دوا ڏني هئي ته هو ان دوا جا ڦڙا اکين ۾ وجهندي رھي. ان عورت ڊاڪٽر جي هدايتن جو پالن بنان من جي، اڻ پورو ڪيو ۽ سو به ٿوري وقت لاءِ ۴ پوءِ ڇڏي ڏنو هيائين. ٿوري وقت جو ورت رکيائين ۽ کاڌي پيتي ۾ پارِي هير-ڦير ڪيائين. سندس گلاڪوما "*Glaucoma*" صاف ٿي ويو ۽ نظر ۾ ڪافي سڌارو آيس.

اها عورت اکين جي ماهر وٽ آئي ۽ ٻڌايائين ته هن سندس دوا وٺڻ ڇڏي ڏني هئي. ڊاڪٽر صاحب ڪيس ٻڌايو ته دوا ڇڏڻ تي هو انڌي ٿي ويندي. ماهر ڊاڪٽر سندس اکين جي چڪاس وٺڻ ڪري ڪيائين ۽ اکين ۾ گهڻو سڌارو ڏنائين، پر ڊاڪٽر صاحب فتويٰ اها ئي ڏني ته ”وَرَت ۾ کاڌي جي هير-ڦير جي ڪري اهو سڌارو ڪونه ٿيو هيو؛ هوءُ صرف هڪ ڀاڳيوان عورت هئي.“

شيلٽن سوال اُٿاريو آهي ته دنيا جي هر هڪ اکين جي ماهر کي ايتري ئي ڄاڻ نه آهي ته کاڌي خوراڪ جو اکين سان ڪوبه واسطو ڪونه آهي؟ هن ڪتاب جي سمپادڪ تڻا ليکڪ جي به اها راءِ آهي ته جي ڊاڪٽر صاحب سڌ جيون جي اهميت سمجهن

ته هو ماس، مچي ۽ انڊن جهڙن نقصانڪار تامسڪ کاڌن جي سفارش ڇو ڪن؟ بريد ٿا ڊهن ۾ پئڪ ٿيل نقصانڪار رنگن سان ڀرپور بيجان کاڌن جي ڇو سفارش ڪن؟ چانهه جهڙا وڪاري پيچ اسپتالن ۾ ڌڙلي سان هلن ٿا ۽ پڻ ڊاڪٽر صاحب چانهه-ڪافيءَ وغيره جهڙا وڪار پالن ٿا.

اڪيون شير جو بلڪل ان طرح جو حصو آهن، جهڙيءَ طرح جگر ۽ گردا وغيره. شير جي دڪ سڪ جي هر اسٽيءَ سان اڪيون وابستا آهن. اڪين جون بيماريون به انهن ڪارڻن جي ڪري ٿيون ٿين، جن جي ڪري سڄي شير جي تندرستي بگڙجي ٿي. اگر کاڌ-خوراڪ جو اثر شير جي عام تندرستيءَ تي ٿئي ٿو، ته ان جو اثر اڪين تي به ٿيندو.

گلاڪوما جي منفي آهي اڪين جي اندر درد ڀريو مونجهارو ۽ دٻاءُ ٿيڻ جو اڪين جي تازي ۾ پاڻياٺ جي ڪڏ ٿيڻ سبب ٿئي ٿو. اهو هڪ چاهي ٻنهي اڪين ۾ ٿي سگهي ٿو. اڪين جو تارو سنگمرمر جيان سخت ٿي ويندو آهي. ڪارڻ لاءِ چيو ٿو وڃي ته پتو نه آهي.

اڪين جا ڦڙا ڪتب آڻڻ، آپريشن رستي اڪين منجهان پاڻياٺ ڪڍڻ وغيره جا رستا ورتا ٿا وڃن. ائين ڪرڻ سان اسٽي هيڪاري بگڙجي ٿي، گهڻي ڀاڱي انڌاڻپ اچي ٿي گهپرو ڪري، ڇاڪاڻ ته اڪين جي آرسِي ’ريٽينا‘ تي دٻاو پوڻ سبب اها ڪمزور ٿي بڻجي.

”گلاڪوما“ رڪاوٽ پيدا ٿيڻ سبب ٿئي ٿو. پاڻياٺ جيڪا اڪين ۾ داخل ٿي ٿئي، ان جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ نڪري ٿي، ان ڪري دٻاءُ قائم ٿو رهي.

دٻاڻو جو ايتري قدر وڌڻ جو سخت سور ٿئي ۽ انگ پنگ ٿيڻ جو خطرو پيدا ٿئي، کان اڳهه اکين ۾ رڪاوٽ محسوس ٿي ٿئي ۽ اکين جي روشني گهٽ ٿي ٿئي. دٻاڻو ٻوٽ ۽ اکين جي مهنڻ تي ٿورو درد ٿو محسوس ٿئي ۽ گلاڪوما جي سخت ٿيڻ جي شروعات محسوس ٿي سگهي ٿي. اگر ڊاڪٽري ساهتيه اُن بيماريءَ کي *"Etiology is obscure"* لکي يا اونداهو ٿو کولي ته، شلپٽن لکي ٿو اهو اڪثر *"License for vandalism"* آهي. گهڻي ڀاڱي اکين جي ماهر سرجن پهريان آپريشن ڪرڻ ۽ پوءِ ڪارڻ ڳولڻ پنهنجو فرض ٿا سمجهن.

اڪثر هڪ اڪه جو آپريشن ڪيو ٿو وڃي، ٻيءَ اڪه جو آپريشن ۲-۵ پوءِ ڪرڻ جو پروگرام لاهيو ٿو وڃي. اُن عرصي منجهه خرابيءَ جو ڪارڻ ڳولهجي، اُن کي دور ڪرڻ جي ڪابه ڪوشش ڪونه ٿي ڪئي وڃي. ڪارڻ ڪڏهن به دور ڪونه ٿو ڪيو وڃي، ان ڪري گلاڪوما وري ٿو ٿئي، ۽ آخر ۾ انڌاڻپ نصيب ٿي ٿئي. جارج ايس ويگنر ايم. ڊيءَ گلاڪوما کي اُنهن ڪيترن ئي سخت ڪنهن مرضن ۾ ڳڻيو آهي، جن منجهه ورت راهت ٿو پهچائي ۽ باقائدي چٽائي ٿو. هُو صاحب فرمائي ٿو ته ڪيترن ئي تجربن جي آڌار تي هن قسم جو نرٺ ڪيو ويو آهي ۽ ڪو بيمار، اُن جي خود تصديق ڪري سگهي ٿو. ڊاڪٽر جي. ايڇ. ٽيلن ايم. ڊيءَ به اُپواس ذريعي گلاڪوما جو علاج ڪندي تسلي بخش نتيجن جو ورڻ ڪيو آهي. آپريشن يا گولي مار علاج سبب آنتاڻپ برداشت ڪرڻ تي پوي، ڪن حالتن ۾ اڪه ڪڍائڻ جي نوبت به نازل ٿي ٿئي.

باب چوٿون

اکين جي رستي علاج جي ڄاڻ

۽ ٻيون اهميت ڀريون ڳالهائون

انسان جي اندروني جذبات، سڃاڻيءَ ڪڇاڻيءَ جو عڪس به اکين ۾ نظر ٿو اچي.

مطلب ته انسان جي حياءُ، بي حياءُ سپاڻو، سڃاڻيءَ ڪڇاڻيءَ، تندرستيءَ، بيماريءَ ۽ اندر جي جذباتن، دل ۾ اُٿندڙ تمام گهڻو جو عڪس اکين جي رستي ظاهر ٿو ٿئي؛ ڇهه هر اٺي پاڻو کائيندڙ انهن اظهارن کان واقف هوندو ته ”فلاڻي جو چهرو لعل آهي.“ ته - ”اکين ۾ ڇاتو چمڪ ڏمڪ اٿس! چهرو ڪيئن نه بهڪي رهيو اٿس!!“ اهو سڀ صاف صاف ٿو ٻڌائي ته اکين جو انسان جي شير، وهنوار وغيره سان ڪيڏو نه گهرو تعلق آهي!! انسان انهن کي شير کان علحده ڪري، اکين جي بيمارين جا ڪي به مثالا نه سمجهي سگهنداسين ۽ نه صحيح نموني حل ڪري سگهنداسين. اها حقيقت آڇاريه ڪي. لکشمڻ شرما، ڊاڪٽر شليتن، ڊاڪٽر ايڊون فلٽو، ڊاڪٽر ٽلڊن ايم-ڊي ۽ انيڪ ودوانن بيان ڪئي آهي.

بیمارين کان مکت ڪيئن رهجي ؟

بد پرهيزي نه ڪرڻ سڀني کان بهتر آهي. اُها اڪيلي سر، بنان خطري جي سڀني مرضن کان مُڪت ٿي رهي.

باب پنجنون

دوائن جي استعمال جو نقصانڪار اثر

۴ ڪي ٻيا مکيه ڪارڻ

دستن ۾ استعمال ٿيندڙ سڀاڳي ۽ ڪمپنيءَ جو ڊرگ
'ميڪسافارم' اکين لاءِ نهايت ئي خترناڪ ثابت ٿيو آهي. اُن
باري ۾ ڇاچ ڪندڙن ايتري قدر به حقيقتون پيش ڪيون ته اُهو
جلدي چشمو ٿو ڇاڙهي، دائما مٿي جو سور پيدا ٿو ڪري، اڳتي
هلي انڌاڻپ به ٿو ڪري، سويڊن ۽ آمريڪا وغيره ۾ اُن تي بندش
وڌي ويئي، ۱۹۷۷ ۾ ٿي. پر هت ڪم ٿو هلي اله جي آسري،
هت ته ڏڙلي سان هلندو رهيو، ٿورا سال اڳ بند ڪيو ويو آهي.
جيڪو به ڊرگ يا دوا وغيره دماغ کي ضرب ٿو پهچائي، اُهو
اکين کي ته خراب ڪندو ٿي. اکيون دماغي ڍانچي جو هڪ اهم
حصو آهي. پالڪن کي معلوم هئڻ گهرجي ته جڏهن انسان جي
جنم جي شروعات ماتا جي گرب منجهه ٿي ٿئي، تڏهن ۵ منهن
تائين اکيون، نڪ ۽ ڪن هڪ هنڌ ئي هوندا آهن، پنجن منهن
بعد سڀني جو الڳ-الڳ وڪاس ٿو ٿئي؛ پر مرڪز ته ٺهين جو
ساڳيو ٿي سمجهڻ گهرجي.

ته -ڏسڻ جي ڪري دماغ منجهه ئي عمل ۾ ٿي اچي، اکين
رستي اُها ظاهر ٿي ٿئي؛ بلڪل اهڙي طرح جهڙي طرح ڪئميرا
جي اندر ئي ڍانچي ۾ فوٽي ڪيڊ جي تياري ٿيل هوندي آهي،

بتڻ دٻائڻ سان اُن جو عڪس ڪئميرا جي لينسز رستي ظاهر ٿئي ٿو؛ ارڻات دماغ ڏسي ٿو، اکيون اُن کي ظاهر ٿيون ڪن؛

"It is mind that sees, Eyes reflects"

اکين جي بيمارين کي نوي سيڪڙو دماغي بيماريون ڪوٺيو ويو آهي.

پارو ڪيڏو نه خطرناڪ آهي!! جرمنيءَ جي ڊاڪٽر لنڊ لاهر، ايم. ڊي پارٽي جي استعمال تي سخت جلهه ڪندي پنهنجي ڪتاب ***"Nature Cure"*** ۾ ڊاڪٽرن کي خبردار ڪيو ويو آهي ته؛

"Beware, how do you inject mercury ? It is treacherous !! it does not leave the mind for 15 years, causes impotency"

جيڪا خطرناڪ شيءِ دماغ ۾ ۱۵ سال مونجهارو ٿي پيدا ڪري؛ اها ته چالو علاج ۾ اُتي پڪو ڏيرو ٿي ٺاهيندي. پارو ۽ ٻيون تيز زهريليون دوائون دماغ ۽ اکين کي چوٽ ڪندڙ آهي.

ڪلڪتا نئشنل ميڊيڪل ڪاليج جي ودوان پروفيسر، ڊاڪٽر داس گپتا، ۲ جنوري ۱۹۷۷ ۾ يونينيشور ۾ ڪولائيل ڪانفرنس ۾، ويٽنري سائنسدانن جي سيڪشن جي سامهون سڀاڻيءَ جي روپ ۾ تقرير ڪندي، ٽٽا ڪٿت ماڊرن ميڊيسن منجهان ٿيندڙ نقصانن کي کليو چئو پيش ڪندي، مکيه روپ ۾ ڪم ايندڙ دوائن منجهان ٿيندڙ نقصان جو بيان ڪندي ڊرگ ايمانائين جي هاجيڪار اثر جو ذڪر ڪيو ته اهو

"Myocardial Depression" ٿو پيدا ڪري. ڪارٽيڪو اسٽرائيڊ جو استعمال گلاڪوما ٿو پيدا ڪري. سينٽيٽڪ مليريا وروڌي دوائون اکين جي آرسِي ’ريٽينا‘ کي نقصان ٿيون پهچائين. **"Synthetic antimalarial drugs"** جو اکين لاءِ مڪاني طور ڪم آڻڻ، ٻارن منجهه ڪئنٽرائڪٽ ٿو پيدا ڪري سگهي.

ريٽينا کي اگر نقصان پهچي ته اُن کي بدلي نه ٿو سگهجي. پرتيرو پن **"Transplanting"** جون ڪوششون ڪيون پيون وڃن. لائيف نئچرل نومبر ۱۹۶۸ جي انگ ۾ صفحہ ۲۶۹ تي هيرالڊ آف هيلٿ، جولاءِ - ۶۸، يو.ايس.اي جو سماچار چاپيو ته جئڪسن، ضلع فيڊرل ڪورٽ جي جوريءَ شريمتي ڊوروٿي ڪيرشا کي (ڊلاس ٽيڪساز جي رهندڙ) اسٽرلنگ ڊرگ ڪمپنيءَ کان هر جاني ۾ ۵۵۰,۰۰۰ ڊالر ڏياريا، ڇاڪاڻ ته ان ڪمپنيءَ جي ڊرگ ”اٿرالين“ جي استعمال کيس انڌو ڪري ڇڏيو هيو.

شريمتي ڊوروٿي ڪيرشا کيس لڙيو، پر انيڪ اهي جيڪي ڪورٽن جي جهميلي کان دور رهيا، اُنهن جو ڇا ٿيو؟ اهو ڊرگ ته الاجي ڪيترن انسانن کي ڏنو ويو هوندو!

مئڪسافارم، مرڪري، اٿرالين وغيره ڊرگ، هڪ نه ٻوي

روپ ۾ استعمال نه ٿيندا ٿي رهندا؟

"Drug way, can never be a health way."

دوائن جو رستو، گڏهن به تندرستيءَ جو رستو ٿي نه ٿو سگهي.

"Tranquilisers can cause blindness"

ٿڌا ڪٿت **"Bottled feelings"** وغيره دماغي مونجھاروي کي

دور ڪرڻ لاءِ ڪتب ايندڙ دوائون اکين کي اندو به ڪري سگهن ٿيون.

ساڳئي ليڪ ۾ ڄاڻايو ويو آهي ته ۱۰ مئي ۱۹۷۸ تي ”اڪين جي بيماريءَ جي دڪيال“ وڌيڪ تي انڊين ميڊيڪل ايسوسيئيشن جي پٽيالا شاخا جي سامهون ڳالهائيندي، سرڪاري ميڊيڪل ڪاليج، پٽيالا ۾ آپٽامالاجيءَ جي پروفيسر ڊاڪٽر سوهنلعل شرما چيو ته بنان سوچي سمجهي دماغي بيمارين ۾ استعمال ٿيندڙ دوائن ”Tranquillisers“ جو اُپيوگ ۴۰ ۽ ۵۰ جي دشاڊيءَ ۾ گلاڪوما جو گنڀير مسئلو پيدا ڪري سگهي ٿو، خاض ڪري عورتن ۾ ۸۹۰-۶-۱۳ جي انڊين ايڪسپريس به رجني روپ واسڊيو جي ڪنٽراڪٽ جي وڌيڪ ۾ لکيل ليڪ ۾ ڪنٽراڪٽ جي ڪارٽن ۾ ”Indiscriminate use of drugs“ بنان ساڄهه جي دوائن جي استعمال کي ڏوهي لهرايو آهي.

اڄ سوچ ۽ بنان سمجهي دوائن جي استعمال جو فيصلو آخر ڪيئن ٿئي؟ ڊاڪٽر جي سفارش موجب ئي ته بيمار دوا وٺي وٺو؟ دماغي حلقن، ماليڪيوليا وغيره ۾ بيمار جي سمجهه جا پردا ته ائين به خشڪ ٿي ٿا وڃن. جي هُو سوچ کان ڪم وٺي ته پوءِ هُو آهي تڪاڪٽ ”ٽرانڪواييزرس“ ڪم ٿي ڇو آئي؟ اسڊي پروٽين جو گهٽ ڪم آڻڻ به، ڪنٽراڪٽ جي ڪارٽن ۾ ڳڻيو آهي.

اناج، ڪڻڪ وغيره ۽ بنان رڌل سائين پاڇين مان حاصل ٿيندڙ پروٽين ڪافي آهي.

يو.ايس. فيڊرل اسٽڊيءَ جي ۱۹۷۰ جي رپورٽ ۾ پڌرو ڪيو ويو آهي ته ڊائٽيز وارن کي انڌاڻپ ٻين جي پيٽ ۾ پنجهوٻوٽي ٿي ٿئي، تڏا ڳردن جي ٻين بيمارين ۾ ۱۷ ڀيرا وڌيڪ ٿي ٿئي. انگري اهو به نهايت ضروري آهي ته ڊائٽيز وارا دوائن جي پچر ڇڏن. اکين کي سالر رکڻ لاءِ سڌار-واڊي رستو اختيار ڪن. قدرتي تڏا جڙي ٻوٽي جو صحيح علاج ڪن.

۱۹۸۹ واري انڊو-يو.ايس. اسٽڊيءَ هاءِ بلڊ پريشر (وڌيل رت جي دؤري) ۽ چئن منجهان ٻن قسمن جي ڪئنگرڪٽ جو گهرو تعلق ڏيکاريو آهي.

آل انڊيا پلانملاجيڪل سوسائٽيءَ جي پريزيڊنٽ ايس. آر. ڪي. ملڪ ۷ جنوري ۱۹۸۹ جي مدراس ۾ پڌرائي ڪئي ته هر سال ۲۵ لک نوان ڪئنگرڪٽ جا ڪيس ٿين ٿا. هن صاحب فرمايو ته هر سال ۱۰ لک ڪن ڪئنگرڪٽ جا آپريشن ٿا ٿين. ڊاڪٽر ملڪ جو چوڻ آهي ته اگر ڀارت جا ۶۰۰۰ اکين جا ماهر ڪم کي جنبي وڃن ته انهن سڀني ڪئنگرڪٽ جي بيمارن جو آپريشن ٿي سگهي ٿو ۽ پڻ اڳ جا رهيل لکين ڪيس به نپٽائي سگهجن ٿا. مطلب ته ان طرح هي يوجنا جو ذڪر ڪوبه ڪونه ٿو ڪري ته ڪهڙا اسٽيڪ اُٻاؤ ورتا وڃن جو ڪئنگرڪٽ جي ماجران کان ايندڙ پيڙهيون مڪتي حاصل ڪن، سواءِ جزوي ڪيسن جي.

دي نئشنل سوسائٽي فار دي پروينشن آف بلائينڊس جو چوڻ آهي ته ۴۰ سالن ۾ اُن کان وڌيڪ عمر وارن ۾ ڪئنگرڪٽ تيزيءَ سان وڌڻ جو امڪان آهي. سوسائٽيءَ جي انوسار هر سال ۲۰ لک کن آپريشن ٿين ٿا، اڳتي ۲۰ لک آپريشن ڪرڻا پوندا. اُن سوسائٽيءَ رپورٽ ڏني آهي ته ڊائٽيز جي ڪارڻ

انڌائپ وڊي آهي. ان بيماريءَ سبب رت واهڻين منجهه ڳنڀير
 ڦيرو ٿو اچي، جن جو اکين تي به برو اثر ٿو ٿئي. اکين جي آرسِي
 ’ريٽينا‘ جيڪا اکين جي سٺي نظر لاءِ جوابدار آهي، کي رت
 واهڻيون، خورش پهاڙينديون آهن، انهن منجهه بگاڙو اچڻ سبب
 اهو ڪم نه ٿو ٿي سگهي، ۴ ڊائبيٽڪ ريٽينوپٿي شروع ٿئي ٿي.
 رپورٽ ۾ ڏيکار ويو آهي ته ملڪ ۾ هڪ ڪروڙ پنجاه لک ڊائبيٽيز
 جا بيمار آهن. لڳ ڀڳ ۶۰ سيڪڙو، ۱۵ سالن يا ان کان وڌيڪ
 عرصي جي ڊائبيٽيز وارن جي اکين جون رت واهڻيون ضربيل آهن.
 شري ايس. سوامي نائن ”لائيف نئچرل“ ۾ به ڊاڪٽرن
 جي قبوليت (ڊائبنيز تي لکيل ڪتاب ۾ ان جو سربستو ذڪر ڪيل
 آهي) کي درج ڪيو آهي ته ڪيئن ۱۸ سالن کانوڻي ۲۵ سالن
 جي عرصي تائين ڊائبيٽيز جا مريض، ڊائبيٽڪ ريٽينوپٿيءَ جي
 ور چڙه ٿا.

شاباس آهي اسان جي ڊائبيٽيز جي نام نهاد ماهرن کي
 جيڪي دوائن رستي ڊائبيٽيز کي ڪنٽرول ڪرڻ جي سفارش ڪندا
 رهن ٿا ۱ سڌو سادو عوام ”تڏا ستو“ ڪري انهن دوائن جو استعمال
 ڪندو ٿو رهي ۱۱ ڪهڙي قسم جو آهي هيءُ ڊائبيٽيز جو ڪنٽرول
 جو اڳي پوءِ واسطيدار بيمار انڌائپ جو شڪار ٿا ٿين ؟ ۴ شرير
 جو انگه ڪٽائڻ جي نوبت به ڏسڻي پوي اچي، ڊائبيٽيز وارا اڃان
 به ڪونه سوچيندا ؟

● ڪابه روشني خريد ڪري سگهجي ٿي پر، اکين جي
 جوت بلڪل نه.

● دوا پي پي ڪري، نه بڻايو پنهنجي پيٽ کي اسپتال.

باب ڇهون

ڪانٽڪٽ لينس نقصانڪار آهن

۹۰-۱۱-۲۰ جي انڊين ايڪسپريس ڪانٽڪٽ لينس منجهان پيدا ٿيندڙ خطري کان آگاهه ڪيو آهي. اکين جي ڪارنيا رستي آڪسيجن ٿي ملي. آر پار نظر ايندڙ ڪارنيا کي هوا منجهان سڌو آڪسيجن حاصل ٿي ٿئي، سافٽ لينس يا گهڙي وقت تائين ڪانٽڪٽ لينس جي اکين تي رهڻ جي حالت ۾ ڪارنيا کي آڪسيجن نه ٿي ملي. انڪري اکين ۾ سخت سور، مونجهه ۽ دنيا ۾ جي پريشاني ٿي پيدا ٿئي (پيپر جو لمبو بيان هت درج ڪرڻ ڏکيو آهي). اگر تڪليف جلدي دور نه ٿي ته اکين منجهه اڻٽي بايو ٽڪس جا ڦڙا وجهڻ، آرام ٿڌا ايپيٿليل ليئر جي ٻيهر واڌ ٿيڻ تائين چشمو ڪم نه آڻڻ جي سفارش ڪئي ويندي آهي. ڪارنيا جي اسلٽي بگڙيل رهڻ جي حالت ۾ ڪيترين ئي منهن تائين چشمو پاڻڻ جي منع ڪئي ويندي آهي. ڪن حالتن ۾ سافٽ لينسز پاڻڻ جي سڌائين لاءِ منع ڪئي ويندي آهي. تڪليف جي لهلڇڻ ۽ ڦٽ ٿيڻ جي حالت ۾ اکين جي نظر ئي ختم ٿي ويندي.

سافٽ ڪانٽڪٽ لينس جي وشيه ۾ ڄاڻايو ويو آهي ته انهن جي استعمال سبب اکين منجهه پيدا ٿيندڙ گڙهڙ جون نشانيون تيسٽائين لڪل ٿيون رهن جيستائين ڪ ڪارنيا کي نقصان پهچي چڪو هجي.

هڪ ٻانه جنهن مٿي ڏيکاريل مٿئين رپورٽ انوسار ڏيان لهڻو، اها به آهي ته ذڪر ڪيو ويو آهي.

*"All lenses are a compromise;
you play off one factor against another."*

ارڻاٽ سڀني چشمن جو استعمال هڪ قسم جو سمجهوتو آهي، ڪنهن منجهه ڪاٺي اوڻائي آهي، ته ڪنهن منجهه ڪاٺي. ليڪ منجهه ڄاڻايل آهي ته ڪي چشما پائڻ سافٽ لينس جي پيٽ ۾ گهٽ آرامدائڪ آهن. ڪي "*Disposable*" هفتو به پائڻ کان پوءِ ڦٽي ڪري ڇڏبا آهن، لڳي ٿو ته حالت ”ريڊون مزيو ٿي پوٽ ڪاريون“ واري آهي.

اگر ڊاڪٽر صاحب خود به چشمي جي اُپيوگه جي باري ۾ خاطر خواهه سلامتيءَ جي تصديق نه ٿاڪري سگهن ته بهتر آهي ته چشم دين بڻجڻ کان اڳهه اُن باري منجهه پورو پورو ويچار ڪجي ۽ سڌاري جو پروگرام عمل ۾ آڻجي. ڪبير صاحب جي واڻيءَ کي عمل ۾ آڻجي ته ”پراڌينون سڀنيهنون سڪه ناهين“ ارڻاٽ ٻين جي غلاميءَ منجهه، سڀني ۾ سڪه نٿو ملي سگهي. سچل سرمست به صحيح چيو آهي ته ”اپني گهوت تو، نشا هوءَ“، مطلب ته پنهنجو ٻوٽو ٻارڻ ضروري آهي.

رپورٽ ۾ وڌيڪ ڏيکاريو ويو آهي ته ڪارنيا ۾ معمولي سوچ ۽ ڌنڌيلي نظر، تڪڙي دٻاو جون نشانيون آهن.

برٽش اسڪڊيءَ جي باري ۾ ڄاڻايو ويو آهي ته لڳاتار "*Extended - wear lenses*" چشمي پائڻ سبب علامتن ٿيڻ

جو خطرو ۱۸ پيرا وڌيڪ آهي ۽ سافت ڊيلي ويئر لينسز ۾ ٽيڻو نقصان ٿو ٿئي. گئس پرميبلس لينسز ۾ موري ٻيا جهميلا وغيره آهن. آمريڪا ۾ ۲۰ لک ماڻهو ”ايڪسٽينڊيڊ-ويئر لينسز“ لڳاتار چشمي کي ڪتب آڻڻ، ڪم آڻي رهيا آهن.

لائيف نئچرل ۱۹۸۶ جي آڪٽوبر انگ ۾ ۱۷ مارچ ۱۹۸۶ جي هائونسن ڪرانڪل جو حوالو ڏنو آهي ته آمريڪا جي جارج ٽائون يونيورسٽيءَ جي اڪين جي نظر جي مرڪز جي سرڪردي چيو ته ڪانٽڪٽ لينسز ڪارنيا ڏانهن ويندڙ آڪسيجن جي وهڪري کي گهٽ ٿا ڪن. گهڻي عرصي بعد ڪارنيا جي ٻاهرين تھ کي نقصان پهچڻ سبب ڪارنيا ۾ لٽ ٿا ٿين، اُن تي به داغ *"Cornea is scared"* ٿا ٿين، نظر منجهه رڪاوٽ ٿي پيدا ٿئي. هائونسن ڪرانڪل ۾ اُن باري منجهه ڪيترا ئي مثال پيش ڪيا آهن.

لونگ ڪانٽڪٽ لينس بدتر آهن. ٽٽا ڪٽ نئين کوجنا *"Living Contact Lens"* جي باري ۾ منجهه آمريڪا جي ٽي ڪيترن اڪين جي ماهرن جو رايو آهي ته اُها نئين سرجري تمام نقصانڪار آهي. جان هايڪنس و امر آءِ انسٽيٽيوٽ جي هڪ ماهر جي ته صاف ڳوٺي آهي ته اهڙي طريقي جي سفارش ڪرڻ ڏکيو آهي جنهن ۾ گهٽ ٿيل نظر مونجهارو پيدا ڪري سگهي ٿي ۽ ڪن حالتن ۾ ته گنڀير خطرو پيدا ٿو ٿئي جهڙوڪ انڌاڻپ. نائين فيبروري ۱۹۹۲ جي انڊين ايڪسپريس، ڪالم *"Down"* ۾ به دهليءَ جي سيمينار ۾ آيل ڊاڪٽرن جي بيان

جو حوالو ڏنو آهي ته ڪانٽيڪٽ لينس کي لاڳيتو ڪم آڻڻ سبب
اکه جي ڪارنبا کي نقصان ٿو پهچي.

چشمي جي استعمال سبب ٿيندڙ نقصان ۾

"Aresti" "Cosmetic disfigurement"
& **"Citedfield of vision"**

اچي ٿا وڃن، ڪي به اسٽان يه شيون پنهنجي اصلي روپ کان
وڌيون نظر ٿيون اچن. هڪ نظر جي اڪه ليڪ هئڻ جي حالت
۾ عينڪ جي استعمال سبب ٻئي نظر **"Double Vision"** جو
دوش پيدا ٿو ٿئي.

مٿي جي سور جون دوائون،

گردن جون بيماريون ٿيون ڪن

ڊاڪٽر ايل مريل پنهنجي ڪتاب ’سائيڊ افِيڪٽ آف
ڊرگس‘ ۾ لکي ٿو، ”مٿي جي سور جي دوائن ۾ اڪثر
اڪسيٽائيل سئليساٽلڪ ائسڊ، ڪئفيئن يا فيناسلين، گڏ هوندي
آهي. اهي دوائون مٿي جي سور جي ڪارڻن کي دور نه ٿيون
ڪن. اهي گهڻي ڀاڱي گردن جون بيماريون ٿيون ڪن.

ڪيترن ودوانن ڊاڪٽرن انهن دوائن کي دل، ڦڦڙن ۽
آڏن وغيره لاءِ نقصانڪار ڪوٺيو آهي. سنه ۱۹۷۷ ۾ پريءَ ۾
گڏ ٿيل سائنسدانن جي ڪانفرنس ۾ ڪلڪتا نئشنل ميڊيڪل
ڪاليج جي ماهر پروفيسر ڊاڪٽر داس گپتا، وات رستي
استعمال ٿيندڙ سڀني دوائن کي ”لور“ (جيري) لاءِ نقصانڪار
ثابت ڪيو.

باب ستون

چشمي لاهل ٿا اکين جي بيماري جي بچاو ۽ علامتن جا ڪارگر اُڀاو

ڪنهن به پراڻيءَ جي تمام جذباتن جو اظهار اکين رستي ٿو ٿئي. خوشي پريم، سنيهه، چنٽا، پریشاني، شڪ، غصي، دک-درد، هڪار-ناڪار وغيره هر قسم جي اُمنگه ۽ ويچار جو اظهار اکين ۾ نظر ايندو آهي.

گردن وغيره جو وڌو، ڏنوانن کي نئين گردي جي ضرورت وقت ٿئي ٿو، اڪه جي وڪري جي ڳالهه ڪونه ٻڌڻ ۾ آئي آهي. چوندا آهن ته ”لڳي هو ته ڪل پوئي، نه ته، لڳيان والا نوبچ.“ اکين جي سڄي پڄي اهميت جي ڄاڻ ته انهن کي آهي، جيڪي بي نور آهن، جن جي جيون ۾ روشنيءَ ڪڏهن به پير نه پاتو آهي. اکين جي کڙڪيءَ (دريءَ) رستي ئي اسين دنيا پسون ٿا. جي اُن دريءَ منجهه رخنو پيدا ٿئي ته هوند اسان جي دنيا ۾ انڌيرو ڇانئجي وڃي ۽ پوءِ اسان کي ڪل پوي ته ۱۱ اکين کان سواءِ دنيا ۾ ڇا رکيو آهي؟ شاعرن ليکڪن ڪيڏو نه ساهتيه لکيو آهي اکين جي باري ۾ ۱۱

مطلب ته دنيا کي ڏسڻ، سمجهڻ وغيره جي واحد وسيلي سان ڪيڏي نه مذاق ڪريون ۱۱ اسين؟ هلندڙ گاڏين ۾ اڪثر پڙهندو رهڻ، جهڪيءَ روشني ۾ پڙهڻ، ٽيڪ ڏيئي پڙهڻ، سنا

اگر زور ڏيئي به پڙهڻ وغيره.

جيئن ٻين بيمارين جي باري ۾ عام ڦهليل آهي ته اهي
ڊاڪٽر صاحب ليک ڪندا آهن، تيئن اڪثر اهو وهم به پاليو ٿو
وڃي ته اسانجون اکيون ٻيا ڪي ليک ڪندا، ان غلط ڌارڻا کي
ڇڏي، سچائيءَ جو سهارو وٺڻ لازمي آهي. ٻين جو منهن نه تڪي
پنهنجو مسئلو پاڻ سوچي حل ڪرڻ گهرجي.

رڃ ۾ ڀٽڪندو رهڻ جي ڪهڙي ضرورت ؟

سال به سال نئين هٿرادو علاج جون کوجنائون ڪندو رهڻ
جي ڪهڙي ضرورت جڏهن ڪ، قدرتي علاج جا وسيلو پاڻ وٽ
هڪيا تڪيا آهن.

(ڊاڪٽر ايلٽزلي، حوالو ڊاڪٽر جساواڻي جو پيش ڪيل)

ڊاڪٽر تڻا بيمارم ٻئي انڌيري ۾ ٿا رهن

دوا وغيره، ڪجهه به جيڪو بيماريءَ جي نشانين کي
هٽائي ٿو، بيماريءَ جي ڪارڻن کي دور ڪرڻ کانسواءِ يقينن
هڪ سنڪ "Outrage" ۽ هڪ ڏوهه آهي، جتي علاج ڊاڪٽر
۽ پڻ بيمار کي انڌو ٿو بڻائي اُن ضرورت ڏانهن ته بيماريءَ
جي ڪارڻن جي کوج ڪري، اُنهن کي دور ڪيو وڃي.

(ڊاڪٽر جي. ايڇ. ٽلڊن، ايس. ڊي.)

باب انون

اڪين جي روشني قائم رکڻ، وڌائڻ تڻا اڪين جي
تمام ڪشتن کان (بچاڻو) جي اهم جانڪاري

رات جو مٽڪي يا دلي ۾ پاڻي ڀري رکيو وڃي، صبح جو
اُن ٿڌي پاڻيءَ منجهان ڪوبه وڪرو، ڪجهه اونھون، برتن (مٽيءَ
جو، چينيءَ مٽيءَ جو، يا اسٽيل جو) ڀرجي. اُن ۾ اڪيون اندر
وجھي ڪولجن ۽ بند ڪجن، ائين ڪندو رهجي. ڇاڪاڻ ته ڪ
۽ مونھن جو چڱو حصو پاڻيءَ ۾ ٿو رھي، ان ڪري جلدي مونھن
ٻاهر ڪڍجي، وري اُها ڪريا دھرائجي. ۲-۵ ڀيرا ائين ڪجي.
تنھن کان پوءِ اُن ٿڌي پاڻيءَ سان اڪيون ٽوڻجن، هن طرح -
۲- ٻئي تازي پاڻيءَ منجهان گُرڙي ڪندو رهجي ۽ مٿيون
ٿڌو پاڻي اڪين تي هڻندو وڃجي؛ اڪين تي ٿڌي پاڻيءَ جا چٽنڊا
هڻجن، وات وارو پاڻي ڳوريندو ۽ گُرڙي ڪندو رهجي؛ گُرڙي
ڪري، وري ٻي گُرڙي ڪجي، ٿڌي پاڻيءَ جو برتن خالي ٿيڻ
تي گھري منجهان ٻيهر ڀرجي ۽ ساڳي ڪريا دھرائجي. ۲-۲ منٽ
ڪل لڳندا.

۲- اڪين جي ڇڏڻ کي ٿورو مٿي ڪري نليءَ واري لوني
وغيره سان، اڪين جو اندريون حصو (پتليون) ٽوڻجي.
۲- روئي ڪاٺڻ بعد هٿ ٽوڻبو آهي. اُهو اُگھڻ کان اڳ
اُڱرين جو پويون حصو اڪين تي لڳائجي. ۲-۲ دفعا پوءِ هٿ اُگھي

جڏجي.

۵- اکين جي لاءِ بهترين آهي ڇهر تي پيرين اُگهاڙو گهمڻ. صبح جو پيٽ جي صفائيءَ وغيره کانپوءِ سڄ اُڀرڻ کان اڳ ماڪ واري ڇهر تي اُن طرح جو آندڻ وٺجي، اکين جي لاءِ لائني آهي ۽ ساڳئي وقت شريرو جي تمام ڪشڻن کي به ڪڍي ٿو. جتي ڇهر نه هجي ته واريءَ تي گهمجي؛ نه ته چيڪيءَ مليءَ تي، آخر هر مٿي ٿيرس تي پيرين اُگهاڙو گهمجي. جن کي صبح جو وقت ڪونه ٿو ملي آهي شام جو گهمڻ.

۶- ليمي کي سرائيءَ سان سوراخ ڪري، سرائي اُن منجهان ٻوڙي اکين ۾ پائڻن خوب لاپڊائڪ آهي؛ تيز لڳندي، پر فائدو خوب ڪندي. شام جو يا سمهڻ مهل به اُن ئي ليمي منجهان، سرائي ٻوڙي پائڻن لاپڊائڪ آهي. سنت ليلاشاه جن جي آتم درشن ۾ گهڻو اڳ درج ٿيل اُن طريقي جو پرچار ڪافي ٿيو آهي.

۷- رات جو ٽٽلا گلاس کن پاڻيءَ ۾ پچائڻن (پاڻي پلي وڌيڪ هجي) صبح جو اُن پاڻيءَ سان اکيون ٽوڻجن. اڪيلو آهرا پچائجي به صبح جو اکيون ٽوڻن سٺو آهي.

۸- اکين ۾ سائو پن رکي، سمهي سڄ جا ڪرڻا وٺجن. ۱۰-۱۵ منٽ. پلي سڄي شير تي اُس اچي.

۹- سڄ اُڀرڻ وقت، اُن جي ٿڌي روشني اکين کي آندڻ ڏيندڙ آهي؛ موقوم ملي ته حاصل ڪجي.

۱۰- وڻن جي پنن رستي اکين کي ملندڙ سڄ جا ڪرڻا لاپڊائڪ آهن. هي اُڀاو اکين جي روشني برقرار رکڻ ۾ بيشڪ

مددگار آهن، ساڳئي وقت گهٽ نظر، ڏنڌ، اکين اٿڻ وغيره کي به نڪ ڪن ٿا.

شري لکيميچند ايم. اوچاڻي ۽ ۱۰ اپريل ۱۹۸۸ جي هندووا سيءَ ۾ اکين جي روشنيءَ جي حفاظت لاءِ، ڪارگر آپاڻو ڏنا آهن، پالڪن کي هنڊائڻ گهرجن.

- ۱- نڪ ڏيئي يا پنيءَ تي سڌو سمهي نه پڙهڻ گهرجي.
- ۲- هڪ وقت اڌ ڪلاڪ کن جي اندر پڙهڻ، ٿوري ڊرائي (پامنڱهه وغيره رستي) وٺڻ بعد پڙهڻ وري شروع ڪرڻ.
- ۳- ڪنهن به شيءِ ڏانهن يڪ-ٽڪ يعني اکيون کپائي گهڙو نه نهارڻ.
- ۴- پڙهڻ وقت يا ٽي. وي. سٽنيم ڏسڻ وقت اکيون ڇپندو رهڻ سٺو آهي.
- ۵- پڙهڻ- لکڻ وقت ڪتاب وغيره ۱۰ انچ کن پري هجي.
- ۶- تيز گرميءَ، تيز ۽ جهڪيءَ روشني ۾ نه پڙهڻ گهرجي.
- ۷- ٽيوب لائيت جو استعمال اکين لاءِ خراب (اڳهه به لکيو آهي) آهي.
- ۸- هلندي رستي يا گاڏيءَ هلندي پڙهڻ- لکڻ اکين لاءِ نقصانڪار آهي.
- ۹- صبح جو سويل ۱۱ رات جو تارن-چندرم ڏانهن ناهاري ۸- ۱۰ ڊگها ساهه کڻڻ.
- ۱۰- روئي کائڻ بعد اکين تي ٿڌي پاڻيءَ جا چنڊا هڻڻ.
- ۱۱- چانهه، ڪافي، تماڪ ۽ ماس وغيره وڪاري کاڌن جو تياڳهه

ڪرڻ.

- ۱۲- ڪير گرم نه پيئجي، کاڌو به گرم نه کائجي.
- ۱۳- وڻن جي پن منجهان سڄ ڏانهن نهارڻ.
- ۱۴- صبح جو پيشاب ڪرڻ کان اڳهه منهن نه ٽوڻڻ گهرجي.
- ۱۵- گهمڻ وقت تيز اُس ۾ پير تلاءِ مٿو اُٿاڙو نه رکجي.
- ۱۶- سنان ٿڌي پاڻيءَ سان ٿي ڪجي. سياري ۾ مالش ڪري سنان صاف، پر ڪجهه ٿڌي پاڻيءَ سان.
- ۱۷- سنان وقت پهريان منهن ۽ اکيون صاف ڪجن، پوءِ شير جا ٻيا انڪ.
- ۱۸- پلاهن وقت روشني ڪتاب تي پوي، نه ڪ اکين تي.
- ۱۹- اکين جو دٻيءَ کان بچاو ڪجي.
- ۲۰- دونهين ۽ ٺاه جي گرميءَ کان اکين جو بچاو ڪجي.
- ۲۱- ٻاڙها مرچ اکين لاءِ نقصانڪار آهن.
- ۲۲- گهڻو گرھست اکين لاءِ هاجيڪار آهي.
- ۲۳- اکين مان پاڻي وهڻ ۽ چپين ٿيڻ تي ماکيءَ جي سرائي پاڻڻ فائديمند آهي.
- ۲۴- حاجت، پيشاب وغيره روڪڻ هاجيڪار آهي.
- ۲۵- ڏڏ پيئڻ اکين جوت لاءِ لاهڻاڻڪ آهي.
- ۲۶- ترڻ ۽ ٽپا ڏيڻ جون ڪسرتون اکين لاءِ سليون آهن.
- ۲۷- رات جو سيل سمهڻ، صبح جو سڄ اُڀرڻ کان اڳهه اُٿڻ.
- ۲۸- صبح جو ورج جي اڳيان اکيون بند ڪري اکيون ٽوڻڻ گهرجن.

- ۲۹- گريپ اوسلا ۾ نفساني طعلق ٻار جي ائين لاءِ خراب آهي.
- ۳۰- ۵ مهينن جي گريپ اوسلا بعد اُن جو بلڪل تياڳهه ڪجي.
- اُن ڪري ٿي تيل لڳائڻ جي رسم ادا ڪئي ويندي آهي.
- ۳۰- منجهند جو، ننڊ جو عادي ٿيڻ اکين لاءِ خراب آهي.
- ۳۱- ڪهو ٿي وهڻ يا ڪهو ٿي هلڻ اکين جي رڱن تي اُلٽو اثر ٿو ڪري.
- ۳۲- اکيون بند ڪري، بند رومال سان، آهستي آهستي اکيون ٻاهران اُگهجن، لڳاوت دور ٿيندي.
- ۳۳- سمهڻ وارو ڪمر و اوندا هو هڻڻ گهرجي.
- هن ليکڪ هڪ ٻيو مثال ڏيئي ثابت ڪيو آهي ته پالڪ جو ساڳو گهڻو استعمال سبب هڪ اُن عورت جي نظر واپس آئي، جنهن جي نظر وڃي بعد غائب ٿي ويئي هئي.
- ۱- چانور، ڪافيءَ ۽ ٿڌي پاڻيءَ کان پري رهو.
- ۲- ڏينهن ۾ ٻه دفعا ڏڏ پيئو.
- ۳- تريل ۽ مرچن وارو کاڌو نه کائو، ٻيڙي ۽ شراب نه پيئو.
- ۴- اکيون بند ڪري، ٻاڦ ذريعي ڏينهن ۾ هڪ دفعو اکين کي سنان ڪرايو.
- ۵- هٿ جي چنبي سان اکيون بند ڪري، اکين کي آرام ڏيو.
- اکين جي ڪسرت منجهه ڪرتيليد رڻ کي اکين جي بهترين ڪسرت ڪوليو ويو آهي، اها حقيقت به آهي. اها جيترو به گهڻو وقت، گهڻا ڀيرا به ڪجي، اکين جي روشنيءَ لاءِ سٺي آهي.

- ۱- اکين جون آڱريون پاڻ ۾ ڪراسنگه جي نموني ملايو اکيون هلڪيون بند ڪجن يا پلي معمولي کليل هجن، هاڻي ٻئي تريون هلڪي نموي اکين تي رکجن. گهرا ساھ ڪڏجن، من ۾ ڪارين شين جو تصور ڪجي. اڌ منٽ کن کانپوءِ تريون هٽائجن. اُها ڪريا ۲-۵ ڀيرا دهرائجي. پڙهڻ-لکڻ بعد اُها ڪسرت ضرور ڪجي. هونءَ سمهڻ وقت، اُلڻ وقت، ٻئي ڪهڙي به وقت.
- ۲- بال راند کيڏڻ يا رنگه سان کيڏڻ. اکين جي هيٺ مٿي ٿيڻ سان انهن جي سٺي ڪسرت ٿي ٿئي.
- ۳- ٽپا ڏيڻ، ترڻ، رسيءَ راند ڪرڻ وغيره.
- ۴- هيٺ ڌرتيءَ تي ڏسي، پوءِ مٿي نهارجي، اهڙيءَ طرح ويجهو ۴ پوءِ پري نهارجي.
- ۵- اکيون گهريال جي ڪانٽي وانگر گهمائجن، ساڄي ۴ کاٻي.
- ۶- اکين جي تارن کي هڪ پاسي گهمائي، پوءِ ٻئي پاسي ڦيرجي.
- ۷- اُچيءَ جون ڪسرتون اکين لاءِ فائديمند آهن.
- ۸- نگ جي آخري حصي کي ڏسڻ جي ڪوشش ڪرڻ.
- ۹- ڏسڻي آڱر اکين اڳيان ۸-۱۰ انچ پري جهليو. هاڻي ۱۰-۱۵ فٽ پري، اکين منجهان در يا دريءَ وغيره ڏانهن نيهاريو. هاڻي هڪ سيڪنڊ آرام ڪريو. اُها ڪسرت تڪڙو ۲ ڀيرا ڪريو. اڪه کي ٺهڪائڻ واسطي سٺي ڪسرت آهي. لائيف نئچرل جولاءِ ۱۹۹۰، اکين جي سنڀال بابت،

سمپادڪ وڃي ڳوپالن شرما جون ۲۰ سئوین کسرتون ڏنيون آهن، پاڪن جي لاپ لاءِ هيٺ ڏجن ٿيون.

۱- ڪمرو ڪجهه اوندا هو هجي. پٺيءَ ۾ سمهجي. ۹۰ ڊگري ۾ پنهنجا هٿ شير جي پاسن کان، لهلائجن. آڱريون بند ڪري، آڱولو مٿي کنيو وڃي. پنهنجن اکين سان آڱولي ڏانهن نهارجي. آڱولو ڇهري ڏانهن آندو وڃي. اکين جي روشنيءَ جو فوڪس آڱولي تي ٿي هجي. آڱولو اکين جي بلڪل ويجهو آڱجي. آهستي-آهستي آڱولو پنهنجي اسٽان تي آڱجي. ائين ڪجهه ڀيرا ڪجي. اکين جو فوڪس تيز ٿيندو.

۲- مٿي ڏيکاريل وانگر سمهجي. هڪ ٻاريل ننڍڙي ٽارچ يا موم بتي جهليو. اکين جي نظر روشنيءَ تي وجهو. آهستي آهستي روشنيءَ کي ساڄي پاسي بلڪل حد تائين وٺي وڃجي. اکيون ساڳئي ئي اسٽان تان روشنيءَ ڏانهن نهارن، منهن نه ڦيرجي. اهو ڪاٻي پاسي به ڪجي، ڪجهه ڀيرا. ودوان ليڪ ايدون فلٽو جا اکين جي نظر لاءِ لاپڊائڪ آڳاٽو هيٺ ڏجن ٿا.

وينيشن بلائينڊس ڦٽي ڪريو. ڊريسن، ٽيبل ڪلائز، ڊريس وغيره ڪردري ڪپڙي منجهان ٺاهيو، ٿهر منجهه اُس جو آند مائيو.

۱- انڌيري ڪمري ۾ ۱۰۰ واٽ بلب جي روشنيءَ ۾ بيهو هر ۱۰ سيڪنڊن ۾ ۱۰-۱۲ ڀيرا بلب وسايو ۽ ٻاريو.

يوگا انسٽيٽيوٽ هلائيندڙ مهاپرش يوگيندر جي ڳالهه ڏيان

۾ رکڻ گهرجي ته اسانکي اکين جي *Muscles* جا ڇهه سيٽ مليل آهن، هيٺ ڏسڻ لاءِ، مٿي ڏسڻ لاءِ، پاسيرو پاسن کان ڏسڻ لاءِ، ۽ ڦيرائڻ لاءِ، پر اسين صرف هڪ يا ٻه سيٽ اُهي هڪ ٿا آڻيون، باقي وقت گذرندي سست ۽ ڪمزور ٿي ٿيون وڃن. اسين ويجهو ڏسڻ جي ڪري ۾ اڪثر هڪ سيٽ وڌيڪ ڪم ٿا آڻيون، اُن ڪري اکين جي رڳن تي چڪ ٿي پيدا ٿئي، اُن کي درست ڪرڻ لاءِ اکين جون ڪسرتون ڪرڻ گهرجن. يوگيندر مهاراج ۲- ۳ منٽن ۾ ڪرڻ جون ۲۰ سيٽون ڪسرتون هن طرح ڏنيون آهن. اکين جي ڪسرت کي ٽراڪ چئبو آهي.

۱- فرش تي ائين ويهجي جو چنگهون ڪراس ٿيل هجن. ساڄيءَ ٻانهن کي سامهون ڦهلائجي. بنان مٿي کي گهمائڻ جي، آڱوٺي جي نهن ڏانهن نهاريو آهستي هٿ کاٻي ڪلهي ڏانهن وڌائجي، ۱۰ سيڪنڊن تائين آڱوٺي جي نهن ڏانهن نهارجي، ٻانهن کي شروع واري اسٽان ڏانهن گهمائجي. هٿن کي بدلجي، اُها ڪريا ٻئي پاسي ڪجي، ائين ۲ ڀيرا ڦير بدل ڪجي.

۲- هٿ کي اکين جي سامهون جهليو. آڱوٺي جي نهن ڏانهن نهاريو، آهستي آهستي آڱوٺو نڪ جي ناسن تائين (وچ تي) آڻيو، آڱوٺي جي نهن ڏانهن ۱۰ سيڪنڊن کن نهاريو. هٿ واپس اصلوڪي اسٽان تي آڻيو، ڪسرت دهراريو.

ايڊون فلٽو جو لکڻ آهي ته قدرت هٿرادو روشنيءَ جو ڪوئي وڌان ڪونه ٺاهيو هيو، انڪري وس پنجندي قدرتي روشنيءَ ۾ پڙهڻ گهرجي. هٿرادو روشنيءَ ۾ ڪم ڪرڻو پوي ته وچ وچ ۾

کڙڪيءَ کان تازي هوا کائجي، اکين کي آرام ڏجي وغيره،
ڪاليجن ۽ اسڪولن جون بلڊنگيون ٺاهيندي اُس ۽ هوا لاءِ اُنهن
۾ جوڳو بندوبست رکڻ نهايت ضروري آهي. ٽيوب لائيتس کان
ڪنارو ڪيو وڃي مڪريءَ جو اکين تي برو اثر ٿو ٿئي. سوامي
يوگيندر به هٿرادو روشنيءَ کان پري رهڻ جي سفارش ڪئي آهي،
خاص ڪري رنگين، تمام گهٽ ڏسڻ گهرجي.

يوگه انسٽيٽيوٽ به ٻيون سوليون ڪسرتون هن طرح بيان
ڪيون آهن.

۱- اکين ڏوٽڻ جو پيالو، اکين تي ٽائيٽ رکو، هاڻي مٿو
مٿي کڻو، اکين سان هيٺ ۽ مٿي ٽلا پاسن کان ٺهاريو، ۱ چوڌاري
ٺهاريو. اکين کي خوب ننڊ ڪ پهچندي. ۲۰ سيڪنڊ اهو ڪپ
هر هڪ اکر تي رکجي.

۲- سچ اُڀرڻ ۽ لهڻ وقت جڏهن سچ نارنگي رنگ جو لڳندو
آهي، تڏهن اکيون بند ڪري سچ ڏانهن ٺهاريو، ۱-۲ منٽ. اهو
روشنِي به وڌائيندو ۽ جي ڪي به جراثيم هوندا ته اُنهن کي به
ناس ڪندو.

اهو سوال اُٿي سگهي ٿو ته ايترو ٽائيم ڪنهن کي آهي؟
ڪسرتون ڪيتريون ڪيون وغيره! سچ ڏانهن ٺهاري وغيره جون
ڪسرتون ٽلا ڪجهه ڪسرتون ٿوري وقت ۾ منهن ڏوٽڻ وقت
ڪري سگهجن ٿيون. اکين جا مسئلا هئڻ جي حالت ۾، فوڪس
وغيره جون ڪسرتون ضروري آهن. نور جهڙي المول وستوءَ لاءِ ٽائيم
ڪڍڻ ئي گهرجي. پامنگه نهايت ضروري آهي.

باب نائون

کاڌ خوراڪ، تڻا اکين جي مسئلي کي دور ڪرڻ لاءِ ڪي جوڳا آپاڻو

سائنسدانن اي ۽ سي وٽامنس، تڻا بيءَ لاءِ به لکيو آهي ته اکين جي خورش پهچائڻ لاءِ ضروري آهي. پر اهو سمجهه ۾ نه ايندو آهي ته هو هروڀرو هٿرادو، نقلي وٽامنس جي سفارش ڇو ٿا ڪن؟ دوائن جا ڪارخانا طاقت نه ٿا ٺاهي سگهن. هٿرادو ٽانڪس ۾ جيڪي ڪيميڪلس ۽ رنگ وغيره ملايا ٿا وڃن، اهي اُلتو نقصانڪار آهن. ڪيترن ۽ باغن منجهان ملندڙ وٽامنس ئي صحيح آهن. هيٺ ڏنل هيٺ ڏنل مثال به اُن جي تصديق ٿو ڪري.

”ڏنونتري“ آگسٽ ۱۹۷۵، وٽامن ”اي“ جي ورڇ جو حوالو ڏنو آهي ته - ۱۹۷۱ ۾ صحت وڀاڳهه هڪ پروگرام عمل ۾ آندو هيو جنهن موجب اسڪولن ۾ ٻارن کي وٽامن ”اي“ وڏي پئماني تي ڏيڻ شروع ڪيو ويو، ته جيئن وٽامن ”اي“ جي ڪوت سبب ٻارن جون اکيون خراب نه ٿين. ۱۲ پرانتن ۾ هر سال ٽن لکن ٻارن ۾ وٽامن ”اي“ ورهايو ويو. ۱۹۷۵ ۾ اُن باري ۾ سوال اُٿيو. انٽرر رڪشٽ سوسائٽيءَ جي ڊاڪٽر جي وينڪٽ سواميءَ جو چوڻ آهي ته - رپورٽ موجب وٽامن ”اي“ جي وڏي پئماني تي ورش ڪرڻ جي باوجود، اکين جي روشني وڃائيندڙ ٻارن جو

تعداد گهٽ نه ٿيو آهي. ڊاڪٽر وينڪٽ سواميءَ اڳتي ٻڌايو ته هر سال ۵۰ هزار ٻار انڌا ٿا ٿين.

مشينن ذريعي طاقت ٺاهيندڙ ڪمپنين ته ڪروڙين رپيا ڪمايا، پر ملڪ جو اڪيچار ناٿو ته هٿرادو دوائن ۽ نام نهاد ٽانڪس تي برباد ٿي رهيو آهي!

قدرت اڻ رڌل پالڪ، ميٽي، لعل چوڻيءَ، چل (بلوئي) گلاب جي گلن-گلن، گجرن، بيل پٿرن، آهنرن، ليمي، نارنگين ۽ سڀني ”سٽرس“ ميون ۾ ايترو ته ”اي“ ۽ ”سي“ وٽامن ڀريو آهي جو آلتو-فالتو وٽامنس جي باري ۾ سوچڻ ئي نه گهرجي. سرڪار جي سمجهه کان ڪم وٺي ته ڪروڙين رپيا اڪيارڻا وڃائڻ جي بدران اهي پئسا ميون ۽ سبزين جي پٽڏاڻش وڌائڻ تي خرچ ڪري پوءِ بيشڪ انڌاڻپ تي روڪ پوندي ۽ ماڻهو تندرست ۽ آنندميٺ جيون ماڻيندا.

کاڌي خوراڪ جي ماهر گيلارڊهاسر، گجرن جي رس کي سونهن سوڀيا، اکين جي نظر تمام سٺو ثابت ڪيو آهي. ڪٽرنگٽن جو چوڻ آهي ته ”واءِ سفر بئڊ آءِ سائيٽ، ٽيڪ ڪٽرس ڊي، ائنڊ نائيٽ“ يعني گهٽ نظر جي مصيبت جو سهجي؟ ڏينهن رات گجرون کائو. گجرن جي رس جي اهميت دنيا ڄاڻي ٿي. عام طرح جي رس نه، ته گجرون ته ڪم آڻي سگهجن ٿيون.

آهري ۾ وٽامن ”سي“ سڀني کان گهڻو وڌيڪ آهي. ليمو سستو ميوو آهي. آهري ۾ وٽامن اي، بي ۽ لوھ به جهجهو آهي، ۽ ٻيا منرلس به. پالڪ ۾ ”اي“ ۽ ”سي“ خوب آهي ۽ پڻ

معدنياني لوڻ به. بيل پتر اکين لاءِ خاص سنو آهي، دماغي شڪتي وڌائي، اکين کي آرام ٿو پهچائي.

شرير منجهان گئس ڪڍڻ، دماغي شڪتي وڌائڻ، چشمي لاهڻ ۾ مدد ڪندڙ، سفيد پيني خاص ڌيان لهڻو، اُن جي رس ڪم آڻجي. پارسلي جي ملي ته اکين جي تننو سرشتي لاءِ لاثاني آهي. باداميءَ جي بناوٽ برابر اکين وانگر آهي، پر عوام جي پهچ کان ٻاهر آهي. باداميءَ جو صحيح فائدو وٺڻو آهي ته رات جو پچائي رکجي، صبح جو ڪل لاهي، اُها گهڻي ڪم آڻجي، ٿورو اشوگنڌ جو چورڻ ملائي، کائي مٿان ڪير پي ڇڏجي، دماغي شڪتيءَ، حافظي ۽ اکين جي جوت لاءِ سٺي خوراڪ آهي، ۲-۳ باداميون ڪافي آهن.

”لائيف نئچرل“ جولاءِ ۱۹۹۰ ۾، سمپادڪ مهوديه ڪڙي پتن، ڀرهميءَ ۽ دراوڱاه (چهر) جو ذڪر ڪيو آهي ته اُنهن مان وٺامن ”اي“ ۽ شير کي گهربل لوه، ڪئلسيم ٽٽا ٻيا معدنياني لوڻ ملن ٿا. اکين کي ۽ پوري شير کي اُهي کاڌا تندرست ٿا رکن. مون مٿي لعل ڇولائيءَ جي ڄاڻ ڏني آهي، اُن جي رس اکين جي جوت لاءِ سٺي آهي. سونف (وڌف) اکين جي نظر بابت ڪافي اهميت حاصل ڪئي آهي، حڪيم ۽ وڏيه اُن جي خوب سفارش ڪن ٿا. سونف جو پاڻوڊر جي ڇپتي، هڪ ٻه ڀڳل بادامي ۽ ٿوري مصري ملائي کائي، مٿان ڪير پيتو وڃي، اڪروڻن جي گريءَ جي ٿورن ٽڪرن سان گڏ سونف پاڻوڊر ۽ مصري ملائي کائجي، مٿان ڪير پيئجي. سونفن جي پوئلي لاهي پچائي، اکين تي گهمائجي، جوت وڌائڻ لاءِ ڪارگر رستو آهي.

گور ڪم منڊيءَ جا گل به گلاب جي ڪلين ڍانگر اکين لاءِ تمام سٺا آهن. شري بير بلداس، ڊاٻر (مڌيه پرديش) چوندو هيو ته ۱۶ سالن جي عمر کان اڳ گور ڪم منڊي ڪجهه ڏينهن ولجي ته جيون ۾ اکين جي جوت قائم رهندي.

لاهور جي حڪيم نور محمد جو چوڻ آهي ته گور ڪم منڊيءَ جا تارا گل جيترا به ڪوئي ڳيهندو، اوترا سال اُن شخص کي اکين جون بيماريون نه ٿينديون. گور ڪم منڊي رت صاف ڪندڙ آهي، رنارين ۾ مردانين بيمارين ڇٽائڻ ۾ به مددگار آهي. پراڻا مٽي جا سور به لاهي ٿي.

ڊاڪٽر ارڄن سڪايل جا لکيل، اکين جي جوت وغيره بابت ڪجهه ڪارگر اُڀاو هيٺ ڏجن ٿا.

۱- هڪ سِير سڄي ڳيهه ۾ اڌ ٻاو ڳڙ ٽڪرا ڪري وجهو. اهو ڪاڙهيو، ڳڙ پهريان ترو وٺندو، پوءِ گجي ٿي مٽي ايندو، ۾ جلدي پتاشن جي صورت اختيار ڪندو. هاڻي لاهي ڄاڻيو، اهي پتاشا مٺاڻ طور ڪم آڻيو، باقي شڌ ٿيل گريٽ ڪاڻڻ جي ڪتب آڻيو. اهو ڳيهه رات جو سرائيءَ سان اکين ۾ به پايو. نظر تيز ٿيندي. سڪايل صاحب جو چوڻ آهي ته جوانيءَ کان وٺي جي اهو نيم اپنائجي ته ٻڌاپي تائين نظر سالم رهندي.

۲- ڏاڏا سڪا رات جو پاڻيءَ ۾ پسائجن. صبح جو اُن پاڻيءَ جا چنڊا اکين تي هڻجن. ساون ڏاڏن جي رس رات جو سرائيءَ سان اکين ۾ پائجي.

۳- شڪوري- ڏهيءَ جو پاڻي نچوڙي، ٿوري ڏهي وات جي پڪ ۾ ملايو، اها سرائيءَ سان اکين ۾ پايو، شڪوري ۲-۲

مهنن ۾ ليڪ ٿيندي.

لاهور جو حڪيم نور محمد لکي ٿو ته - اڪ جي جڙ جلائي،
اُها رڪ پاڻيءَ ۾ ملايو، اُن کي پاسن تي ليپ ڪرڻ سان اکين
جي سرخي ۽ پلڪن جي موٽائي گهٽ ٿيندي.

۲- چهاري جي ڪڪڙي پاڻيءَ ۾ پيهين، آنڙيءَ تي ليپ
ڪرڻ سان، آنڙي لهندي. معمولي آنڙي ته صبح جو بنان گرڙي
ڪرڻ جي، پڪ لڳائڻ سان ٿورن ڏينهنن ۾ لهي ويندي.
لاهور جو حڪيم صاحب نور محمد اکين جي حفاظت ۾
علاج جا ڪمائنڻا اُپاو هن طرح بيان ڪيا آهن.

رتونڌي (شبخوري)

- ۱- ڪارا مرچ، سفيد مرچ ۽ پيپل، ٽيئي همورن باريڪ
پيهين، سرمي وانگر پاڻجن ته شبخوري دفع ٿيندي.
- ۲- تخم سرس سنهو پينهنجي، اُن منجهان ۱۲ ماسا کڻي
ڪلڪ جي اڻي ۾ ڳوهيو. اُن اڻي مان ٺهيل چپاٽيون ڪجهه ڏينهن
کائڻ رتونڌيءَ لاءِ مفيد آهي.
- ۳- سفيد بصر جي رس ۲-۲ ڦڙا ڪجهه ڏينهن اکين ۾
وجهڻ سان رتونڌي ليڪ ٿيندي.

بيماري دور ڪرڻ جي شڪتي

بيماري دور ڪرڻ جي شڪتي شير جي انگن ۾ آهي،
اُها ڊاڪٽرن ۽ نرسين کي ڪونه ڏني ويئي آهي.
- ڊاڪٽر هربرٽ ايم. شيلٽن

ٻيا سولا علاج

- ۱- باراسنگي جي سنڌ کي عورت جي کير ۾ گهي، اکين ۾ لڳائڻ بياض چشم لاءِ مفيد آهي.
- ۲- مڪان جي چير جو پراڻو بائس، سرمي وانگر گهي اکين ۾ پائڻ سان اکين جو چارو ڪڍجي ٿو.
- ۳- کيرانيءَ جو ٻج پيهين، اکين جي چاري، سفيدِيءَ ۽ خارس لاءِ مفيد آهي.
- ۴- اکين مان پاڻي وهندو هجي ته بالچڙ پيهين اکين ۾ پائڻ مفيد آهي.
- ۵- جنهن کي اکين مان پاڻي گهڻو وهندو هجي ته شڌ چانديءَ جي سرائي جي سري تي ٿورو افيون لپيئي، اکين کي ۲-۲ منٽ ليرجي، اکين منجهان پاڻي وهندو، اهو پاڻي نه اُگهجي. پاڻي نڪري ويندو، اکيون صاف ٿي وينديون. جلن وغيره به ٿورن ڏينهن ۾ دفع ٿي ويندي، اکيون نري پونديون.
- ۶- چيڪي مٽيءَ آليءَ ريتيءَ يا ملتاني، مٽيءَ يعني ميت کي آلو ڪري، اُن جا پها اکين تي رکڻ سان اکيون نرنديون، اکين جون تڪليفون دور ٿينديون ۽ پڻ اکين جي روشني به وڌندي.
- ۷- ساڳيءَ طرح ڪچي پٽائي کي گل سميت، پيسٽ جي نموني ڪڍوڪش ڪجي، اُن جا پها اکين تي ڪلاڪ کن رکڻ سان به اکين جي لملي، چارو وغيره دور ٿين ٿا، اکيون نرن ٿيون.

باب ڏهون

اڪين جي نظر وڌيءَ عمر تائين سالم
رڪڻ لاءِ ڪجهه وڌيڪ هدايتون

پيرن کي جورا بن ۽ ٻوٽن ۾ پئڪ رڪڻ جي فئشن تي روڪ
پوڻ گهرجي. گدڙ واري ريساري چال جو اثر ايتري قدر ڦهلجي
ويو آهي جو بلڪل ننڍي عمر کان وٺي ئي ٻارن جي پيرن کي
جورا بن ۾ بند ڪيو ٿو وڃي. پيرن جو اڪين سان سڌو واسطو
آهي. هڪ ودوان ليک ٿي لکيو آهي ته پيرن جي صحت تي سڀ
کان پهريائين ڌيان ڏيڻ گهرجي. پير جي کليل رهندا، انهن کي
هوا ۽ روشنيءَ وغيره کان محروم نه رکيو ويندو ته ان جو اثر دماغ
۽ اڪين تي به راحت ڀريو ٿيندو. پيرن کي جي هروڀرو هوسائيو
ويندو، انهن کي تنگ ۽ سوڙهو رکيو ويندو ته دماغ ۾ مونجهارو ۽
اڪين جي روشنيءَ تي اُن جو اُلتو اثر ٿيندو ٿي.

ننگي پيرن چهر تي، آلي ريتيءَ تي يا آليءَ مٽيءَ
تي گهمڻ جي سفارش به انڪري ٿي ڪئي ويندي آهي ته پرڻويءَ
منجهان ملندڙ مئگنيٽڪ هڪٽي ۽ ٿڌاڻ اڪين کي فرحت ڏئي. اُن
طرح پيرن اُگهارو گهمڻ اڪين جي روشني تيز ٿو ڪري، اڪين
منجهان پاڻي اچڻ کي روڪي ٿو، اڪين جي ڪيترن ئي مرضن
کان مڪتي ڏيارڻ ۾ مددگار آهي. هن منجهان اُهو به ظاهر ٿر
ٿئي ته پيرن کي وس پڇندي کليل رڪڻ گهرجي، ڌرتيءَ جي

سمبر ۾ رکڻ گهرجي. صرف ضرورت وٺت ڇمپل جو استعمال ڪيو وڃي.

پلاسٽڪ ۽ رهر وغيره جو مٽيرين اڪين کي پوسرائيندڙ آهي. رهر ۽ پلاسٽڪ جي ڇمپلن جو اُپيوڱ هاجيڪار آهي. انهن ڇمپلن منجهان پيدا ٿيندڙ گرمائش اڪين کي نقصان ٿي پهچائي. جوارين ۽ بند بوٽن جي لڳاتار استعمال سان گڏ رهر ۽ پلاسٽڪ جي ڇمپلن جي واهي به چشمدينن جو تعداد خوب وڌايو آهي. اڪين جي نظر گهٽ ڪرڻ سان گڏوگڏ اُهي ڇمپلون اڪين جون هيون به ڪيتريون ئي تڪليفون پيدا ٿيون ڏکن. ڇمڙي جون ڇمپلون ۽ ڪپڙي وغيره منجهان لهيل هلڪا هواڊار بوت ڪم آڻڻ ليڪ آهي. رهر جي ڇمپل يا بوت پاڻيءَ ۾، برسات وغيره ۾ ٿوري وقت لاءِ ڪم آڻي سگهجن ٿا.

ٿيامن اڙتات وٺامن بي. جي کوٽ ”آپٽڪ-لرو“ اڪين جي ناڙي سرشتي کي ڪمزور ٿي ڪري. دماغ ڏانهن ويندڙ روشنيءَ جي سنڊيشن ۾ گرهرڙ ٿو پيدا ڪري. آپٽڪ لرو ريتينا کي دماغ سان ڳنڍي ٿي. انڪري جي وٺامن ”بي“ گهٽ ڪم آڻبو ته اڪين جي جوت تي اُن جو برو اثر ٿيندو. ان وٺامن جي سخت کوٽ، انڌاڻپ به ڪري ٿي.

وٺامن ”بي“ ڪڙڪ جي ڇاڻ ۾ جهجهو ٿو ٿئي. اڻو ٿلهو پيهائڻ گهرجي، ڇاڻجي بلڪل نه. بربڊ جو هڪدم بهشڪار ڪيو وڃي. پالڪ تلاءُ بغوڙي ۽ اڪروٽن، صوفن، ڪيلن، پن گوبي، موري بصر، آلو، آهن ۽ ڪيترن ئي سستن ميون منجهان وٺامن ”بي“ حاصل ٿو ٿئي. هٿرادو وٺامن جي ٿوري بيڪار آهي.

باب يارهون

انڌاڻپ روڪڻ لاءِ ڪارگر آپاڻو

اها حقيقت آهي ته ٻار جيئن سالم نظر سان جنم وٺي ٿو، تيئن اها نظر، وڏيءَ عمر تائين بيشڪ قائم رهندي اٿڻ، نقلي سڀيتا جو جامو لاهي صحيح قسم جي سڀيتا جي نيمن، ”تندرست جيون“ جي نيمن کي اپنايو وڃي.

ته اهو وهڻ من منجهان ڪڍي ڇڏڻ گهرجي ته اسانجون اکيون ٻيو ڪوئي فت ڪندو.

ٽه - اکين کي شريڙ جو نهايت اهم انگ سمجهيو وڃي. جيئن اڳ هر ڏيکاريو ويو آهي ته - گردن، دل، ٿڌن وغيره جي خراب ٿيڻ تي انهن جو اندروني علاج ڪرڻ لازمي ٿو سمجهيو وڃي، تئين اکين جي بيماري جو به اندروني علاج ڪيو وڃي، اهي شريڙ منجهه ٻاهران ٿيل نه آهن، جيئن شريڙ جي ٻين انگن جي خورس ڏانهن ڌيان ٿو ڏنو وڃي، تئين اکين کي قدرتي وڌائڻ ۽ منرلس وغيره ملڻ گهرجن. هيڪ ڏنل جوڙجڪ تي عمل ٿيندو ته انڌاڻپ جو مسئلو ڪاميابيءَ سان حل ٿيندو، موٽي بند ۽ ڏنڌ وغيره جا مسئلا به گهڻي ڀاڱي حل ٿي ويندا. ايڪڙ - ٻيڪڙ مثالن ۽ حادثن وغيره سبب ٿيندڙ انڌاڻپ کانسواءِ باقي انسان صاف سڀي نظر قائم رکي سگهندا.

۱ - گرپ اوسڻا جي ٽائيمر کان وٺي ٿي ڪي به دوائون وغيره

ٻارهيون شيون گرهونتي استريءَ کي نه ملڻ گهرجن، گرڀ ۾ پلجندڙ ٻار جي اکين تي گرم دوائن جي اثر جي خطري کان خبردار ٿيڻ لازمي آهي.

۲- ماءُ ٽلا سندس ٻار جي صحت بلڪل سالم رهندي اگر گرهوتي عورت ڇانهه، ڪافيءَ جهڙين نشيدار شين، مئدي جي شين، ٽريل سبزين، تيز مصالحن، ماس آهار ۽ بند دهن وغيره جي بالسي کاڌن کان ڪنارو ڪري نقلي، هٿرادو وٽامنس نه ڳرڪاڻي. قدرت طرفان عطا ٿيندڙ پوڄن کي سادي نموني رڌي کائي. ساون پنن جي سبزين ۽ پڻ ٻين سائين پاڇين جو اُپيوڱ ڪري. بنان رڌڻ جي پالڪ، مٽيءَ لعل چولاڻي ۽ بلوڻي جو، ٽلا سلمي جي مرچن جو استعمال، ٽلا آهن، گجرن ۽ بيل پٿرن، پڻ سفيد پيلي جي رس پيئڻ، گرهونتيءَ اُن جي ٻار لاءِ بهترين رستو آهي. ٻار جي اکين جي چمڪ-ڊمڪ کي عمر ڀر قائم رکڻ جي شروعات اُن نموني ٿيڻ گهرجي.

۳- ٻارن کي ماءُ جي ٿڄ ملڻ گهرجي، گهٽ ۾ گهٽ هڪ سال لاءِ، بهتر- اڍائي سال. ڇٻڻ، اشوگنڌا، ستاور يا جيري وغيره جو استعمال ٿڄ کي وڌائي ٿو ۽ شڌ به رکي ٿو، اُن باري ۾ ليکڪ پنهنجن ليکڪن ۾ ڄاڻ ڏني آهي. ٻاهرئين کير جي واپرائڻ کان ڪنارو ڪيو وڃي. بند دهن واري ٽلا ڪلٽ ”بيبي فڊ“ ”ملڪ فڊ“ وغيره کي ڪم آڻڻ جي غلطي ته بلڪل نه ڪرڻ گهرجي. ٿڄ بهترين، بچاو جو ساڌن آهي. اُها ٻار کي سڀني بيمارين، اکين جي مرضن کان به محفوظ رهڻ جي شڪتي ٿي ڏئي. سونهن جي

نشي ۾ چور، ماتائن کي ڄاڻ هئڻ گهرجي ته جن ٻارن کي ٿڃ کان محروم رکيو آهي، انهن ماتائن ۾ ڇاتيءَ جي ڪئنسر وڌيڪ ٿي ٿئي بنسبت انهن جي، جن پنهنجن ٻارن کي ٿڃ ڏني آهي. ٿڃ جو استعمال نه ٿيڻ، ٻار جي تندرستي به نشت ٿو ڪري.

۴- ٻار کي ڏند جي اچڻ کان اڳ ۲-۳ مهيني کان وٺي ٻڌاڻ ڪڪڙيءَ جي انگورن جي رس چوسائڻ، يا گجرن جي رس جا ڪجهه ٺڙا ڏيڻ لاپڊاڻڪ آهي. انناس جي رس، پاڻيءَ ۾ ملائي ته بلڪل پهرين مهيني کان وٺي ڏيئي سگهجي ٿي. اها رس ماءُ جي ٿڃ کانپوءِ بهترين غذا آهي ٻار واسطي.

۵- ٻار کي ڏند اچڻ ته هن جي هٿ ۾ بسڪيٽ وغيره جهڙي گندي شيءِ يا فئنسي مٺاي وغيره، ڪڏهن به نه ڏجي. بسڪيٽ يا اهڙا ترڪڙا پڊارٽ ڏسڻ جا جيترا سندر آهن، اوترا ئي صحت لاءِ نقصانڪار آهن. گجر جي ٽڪري، انگور ڪڪڙيءَ ٻڌاڻ، سنٽري جي ٺاڪ، چڪون جي ٺاڪ، صرف جي ٺاڪ وغيره هٿ ۾ ڏيڻ سان ٻار انهن کي ڪتريندو، کائيندو، رس چوسيندو. هنن منجهان ملندڙ قدرتي وٽامن ”اي“ ۽ ”سي“ ٻارن جي اکين جي حفاظت ڪندا، ننڍي هوندي کان ئي چشمدين بطبع يا انڌي ٿيڻ جي نوبت نه ڏسڻي پوندي.

۶- ٻار جي وڏي ٿيڻ تي کيس بريد، بسڪيٽ، ٽوشٽ، انڊي، چانهه ۽ ڪافي وغيره جهڙن نقصانڪار وستن کان پري رکيو وڃي، صحت ناس ڪندڙ اهڙن کاڌن کي ٻاهر ڦٽو ڪرڻ ئي ليڪ آهي، ڇاڪاڻ ته ٽيڻن جهڙن بيڪار کاڌن جي کائڻ

سبب ٻارن جي اکين کي گهربل خورش نه ٿي ملي، اکيون ننڍي هوندي کان ئي خراب ٿيڻ شروع ٿيون ٿين. چشمدين بطبع يا انڌي ٿيڻ جي آفت جي شروعات اُتان ئي ٿي ٿئي. لکن ۽ ڪروڙن جا نقلي وٽامن اُن کي پنڄو نه ٿا ڏيئي سگهن، رنگن ۽ ڪيميڪلس سان ڀرپور اُهي وٽامنس هاجيڪار آهن. مان مٿي ڏيکاري چڪو آهيان ته ڪيئن دوا جي ڪمپنين ۽ اُنهن جي ڪرائي جي سائنسدانن جي فتويٰ تي اکيون ڪري عمل ڪرڻ سبب هٿرادو وٽامنس تي ملڪ جا ڪروڙين رپيا سرڪار برباد ڪيا. ”تندرست جيون“ جي اُن جوڙجڪ تي عمل ڪرڻ سان بيماريءَ جو ڀوت دور رهندو، چشمدين جو تعداد گهٽجڻ شروع ٿيندو، ٿورن مثالن کي ڇڏي، چشمي چڙهڻ تي ڪافي روڪ پوندي، ايگڙ-بيڪڙ مثالن کي ڇڏي، انڌاڻپ تي اثرائتي روڪ پوندي، هن کانپوءِ انڌا ٿيڻ لڳ-پڳ بند ٿي ويندا. اکين جي جوت وڌيڪ عمر تائين قائم رهڻ سان گڏوگڏ تندرستيءَ جو معيار وڌندو ۽ پوءِ هر سال ۲۵ لک نوان موتي بندو جا گيس نه ٺهندا، ۽ نه وري انڌاڻپ وغيره جو مرض ٺهڻ لڳندو. ڊاڪٽر ايڊون فئلتو، ڊاڪٽر هربرٽ ايمر شيلٽن، ائٽڪنس ٽلا ڪتاب جي ليکڪ طرفان ڄاڻايل جوڙجڪ تي، عمل ڪرڻ سان، اکين جي سڀني بيمارين سان گڏوگڏ تندرستيءَ جا ٻيا مسئلا به گهڻي ڀاڱي حل ٿي ويندا.

هي ڪتاب پالڪن ۽ ودوانن جي آڏو هڪ ڪليو چلو آهي، جنهن کي هنڊائڻ ۽ ان سنڌيش کي گهر-گهر پهچائڻ هنن جو اهم فرض آهي.

پري کان نه ڏسي سگهڻ

تارڪ ناٽ بوس جو ليڪ لائيف نئچرل ۾ ٻڌايو آهي ته
 ڪيئن هن لوري وقت ۾ اکين کي سچ جا ڪرڻا ڪرائي، ترين
 جي آرام، اکين جي فوڪس کي اکين جي ڪسرتن رستي، ليول
 ۾ آڻي، سندر لڪاوت کي پڙهڻ ۽ اکين چنبڻ وغيره جي طريقن
 سان اُن ٻار جو پڙهائيءَ ۾ نئين سر ڇاهه پيدا ڪيو جيڪو بئلاڪ
 بورڊ جا اکر پنهنجيءَ بئنج تان نه ڏسي سگهڻ سبب اُڏاسين ٿي
 پيو هيو. ٻار کي چشمي لڳائڻ جي مصيبت نه ڏسڻي پئي، هن
 جي اکين جي روشني نارمل ٿي ويئي.

ٻار جي کاڌي ۾ سلاڊ تلاءُ ساون پنن وارين سبزين جو مقدار
 وڌايو ويو.

موتئي بند کي دفع ڪرڻ واسطي هيٺ ڄاڻايل اُڀاو ڪم آڻجن، پنهنجيءَ پنهنجيءَ سهوليت سان

۱ - شريش وڻ جي پنن جي پيسٽ ٺاهي، اُن جا ٻها ٺاهي،
 اکين تي رکڻ سان ڪجهه ڏينهن ۾ موتيو-بندو دور ٿيو آهي،
 ڏنوتري ساهتيه جي سڌيوگن ۾ اُن طريقي کي مفيد ثابت ڪيو
 ويو آهي.

۲ - سرس جي پن بوتلن ۾ ڇنڻ کي ڪرل منجهه گهوڙي سنهو

چورٽ ٺاهجي، اُن ۾ ليمي جي رس ملائيندو وڃي ۽ گهوٽيندو رهجي، جيستائين اُن ۾ ڏهن ليمن جي رس سمائجي وڃي. سرائي سان اهو اکين ۾ لڳائجي، موتي بندو لاءِ خوب ڪمائڻو آهي.

رات جو ٿڌي جو چورٽ وٺجي يا ائينما جو استعمال ڪجي، پيٽ صاف رکڻ لاءِ.

۳- موتي بند جي شروعاتي اوسٽا ۾ - سڄ اُڀرڻ وقت ليمي جي رس جا ڪجهه ڦڙا اکين ۾ پائڻ سان، موتي بند کي گرم ٿو ڪري ڇڏي.

۴- ليمي جي رس ۵۰ گرام، سفيد بصر جي رس ۱۰۰ گرام، ماکي ۵۰ گرام ملائي، (ليمي جي رس ۱۱ بصر جي رس ڇاڻي صاف ڪجي) ساڻي شيشي ۾ وجهي، روز ۸ ڪلاڪ کن، ۲۰ ڏينهن اُس تي رکجي. ۲۰ ڏينهن بعد ڊراپر سان ۲-۳ ڦڙا اکين ۾ وجهجي، ۳ ڀيرا ڏينهن ۾. اهو مڪسچر پائڻ بعد ۵ امنٽ کن آرام ڪجي، ۽ اکين جي مٿان ٿڌي پاڻيءَ جي پٽي رکجي. ۷۰ ورهين جي عمر جو موتي به اُن سان ڪٽيو آهي، گھڻن ان مان شفايابي حاصل ڪئي آهي.

جيون شڪتيءَ کي آزاد ڇڏيو

ڊاڪٽر، دوائن جي ڪابه ضرورت ڪونهي، جيون شڪتيءَ جو ورود نه ڪريو. اُن کي پنهنجو بچاءُ ڪرڻ لاءِ آزاد ڇڏيو، اُها توهانجي دوائن کان گھڻو بهتر ڪم ڪندي.
(نيپولين بوناپارٽ)

”اڪين جي علاج جي باري ۾ ڪجهه وڌيڪ ڄاڻ“

۱- اڪه جي سوچ ۽ خارس - نمر جا پن پاڻيءَ ۾ ٽهڪايو،
۵ گرام فلاڪي ملائي سيڪ ڪرڻ سان اڪين جي خارس ۽ سوچ دور
ٿي ٿئي.

۲- اڪه جو اُٿل - ساون ڏاڻن جي رس ڊراپر سان اڪين ۾
وجهجي. اڪه صاف ٿيندي.

۳- آنڙي - ڪڻڪ وات ۾ چٻاڙي، بلڪل باريڪ ڪري،
آنڙيءَ تي رکجي.

● چهاري جي ڪڪڙي پاڻيءَ ۾ گهي، آنڙيءَ تي گهاٽو ليپ
ڪجي.

● مڪڻ ۾ سندور گڏي، آنڙيءَ تي لڳائجي.

● ارهر جي دال پاڻيءَ ۾ گهوٽي ۲-۲ پيرا لڳائجي.

● گدامڙيءَ جي ڪڪڙين جي اندروني ڳڙ پٿر تي گهي ليپ
ڪجي ته فائدو ٿيندو، اڳتي آنڙي نه نڪرندي. ڪڪڙي ۲
ڏيهن پاڻيءَ ۾ پسائي، پوءِ چلڪو لاهي ڪم آڻجي.

● ٻاڇ تريءَ تي گسائي آنڙيءَ تي ليپ ڪجي.

● صبح- شام ۲-۲ گرام ٽُڦو ٽُڦائي ڪير سان ولڻ سان، آنڙي
نڪرڻ بند ٿيندي.

۴- اڪين ۾ رف ڄمڻ، سور ۽ لملي- پن گوپيءَ جي رس

ڪڍي اڪين ۾ وجهڻ سان سور، لملي ۲-۲ ڏينهن ۾ ختم

ٿيندا. ڏينهن ۾ ۲-۲ پيرا وجهجي.

۵- اکين جو ڏنڌ- ۲۵۰ گرام سڪل آهرن جو پاڻوڊر ۽ ۲۵۰ گرام سڪل آهرن جو پاڻوڊر ۽ ۲۵۰ گرام مصري ٺٽا ۵۰ گرام بادام روغن جو ملائي، برنيءَ ۾ ڀري رکجي، روزانو ۱۵-۲۰ گرام صبح جو نيراني وٺڻ سان ڏنڌ ويندو رهندو، نظر تيز ٿيندي.

۶- نظر بلڪل تيز ڪرڻ لاءِ- ڪارا مرچ اڍاڻا، ڊيسي ڪند يا مصري ۵ گرام ۽ سڄو گيهه ۲۰ گرام صبح جي نيراني چٽجي، ۲۰ ڏينهن. اهو سڄ اُڀرڻ کان ۲ ڪلاڪ اڳ وٺجي. نظر خوب تيز ٿيندي. اُن سان اڌ مٿي جو سور ۽ چڪر به لهندا.

۷- اک اُٿل- جڏهن خبر پوي ته اک اُٿي رهي آهي ته انهيءَ طرف جي ڪن ۾ ڪپهه وجهجي ته اک نه اُٿندي. ٻنهي اکين جي اُٿل جا آثار نظر اچن ته ٻنهي ڪنن ۾ ڪپهه وجهجي. ۸- ننڍين مڪين واري ماڪي ڪانچ جي سرائيءَ سان پاڻي سان، ۲-۳ هفتن ۾ شروعاتي موتيو ليڪ ٿي ويندو، ڪاري موتي ۾ به فائدو ٿيندو. اکين جي نظر تيز ٿيندي ۽ اکين جا ٻيا وڪار به ليڪ ٿيندا.

۹- پير جي ترين کي روز سرنهن جي تيل سان مالش ڪرڻ ۽ سنان کان ۵ منٽ اڳ آڱوٺن کي تيل سان تر ڪجي ته اکين جي نظر تيز ٿي ويندي ۽ اکين جا ٻيا روڳ به دور ٿيندا.

۱۰- اک جو ڦلو وغيره- بڙ جي ڪير ۾ ڊيسي ڪپور ملائي پيهين وٽ لاهجي. اُها وٽ پاڻيءَ ۾ گهي اکين ۾ سرمي وانگر پائجي. اگر ڦلو ٿورن ڏينهن جو هوندو ته ۱۰-۱۵ ڏينهن ۾ ڪٽجي ويندو.

۱۲- سفيد گل جي پٺنوا ڏوٽي، صاف ڪري ننڍا ٽڪر
ڪڍڻ، چانو ۾ سڪائڻ. پاڻيءَ ۾ گهي، صبح جو ۱۱ سمهڻ وقت
اکين ۾ لڳائڻ، موٽي بند لاءِ لاهڻ، آرميل نسخو آهي.

فولاد ۽ ڪئلسيم

اڪثر ان مسئلي جو ذڪر بيمار ڪن ٿا ته سندن شريڙ
منجهه آيون (فولاد) ۽ ڪئلسيم جي ڪمي آهي.
مان لکي چڪو آهيان ته چانهه ۾ ڪيترائي نقصان آهن.
هڪ ڊاڪٽر کوجنا ڪري لکيو آهي ته چانهه، فولاد ۽ لوھ تڻو
۽ ڪئلسيم کي شريڙ منجهه جذب ٿيڻ نه ڏيندي آهي.
آيون ۽ ڪئلسيم سڀ ڪنهن لاءِ ضروري آهي، لحاظاً،
چانهه کان مڪتي حاصل ڪرڻ ضروري آهي.

لوڻ اکين جو دشمن آهي،
لوڻ جو واهيو گهٽايو.

ڪٽائڻ اهو ڪاٿي جنهن کي
تندرستي نه ڪپي.

ماتا - پتا ڏيان ڏين

۹-۲-۹۵ جي نو پارٽ ٽائيمس جو لکڻ آهي ته ”لاس پروينشن آف انڊيا لميٽيڊ“ ٽي. وي. ڏسندڙن کي آگاه ڪيو آهي ته اگر ٽي. وي. ڏسڻ وقت ضروري دوري نه رکي ويئي ته ليڪ نه ٿيڻ واري اکين جي بيماري ٿي سگهي ٿي.

ٽي. وي. جي پردي جي ماپ کان اٺو ڀري کان ٽي. وي. ڏسڻ گهرجي. سراسري ماپ جي انوسار ۲ ميٽر ڀري ويهي ڏسڻ گهرجي. انهن وڏن، خاص ڪري ماتا پتا، تي تعجب لڳندو آهي جڏهن مان ڏسندو آهيان ته سندن ٻار ويجهو هٿ ويهي ٽي. وي. ٿا ڏسن. اهو نه وسارجي ته ”نور بنا سڀ ڪوڙ“

۲۲-۲-۹۷ جي نوپارٽ ٽائيمس سماچار چيو آهي ته

دنيا ۾ هر سال ويهه لک انڌا ٿا ٿين

اکين جي نظر خراب ٿيڻ جو بچاءُ ٿو ڪري. وٽامن اي، سي ۽ لوھ ٿڌو جي واهپي تي ماهرن ڪافي زور ڏنو آهي. ٻالڪن کي اهو ڌيان رکڻو آهي ته هٿرادو وٽامنس، گولين وغيره منجهان ڪجهه به فائدو نه رسندو. ان لاءِ ليمو، آهرا، سنٽرا، پالڪ جي رس، ڪچو (لعل) ڀر رڌل نه، نمائو وغيره ميوو ۽ سبزي کائڻ گهرجي.

سگريٽ ڪر سگهجي هئڻ آڀڪو انڌا

۲۶-۱-۹۷ جي سامنا ۾ ليڪ ڇندر هيٽر جو مٿئين سري سان ليڪ ڇپيو آهي. سامنا جو لکڻ آهي ته سگريٽ پيئندو رهڻ سبب اکين جي روشني نشت ٿي سگهي ٿي. انٽر نيشنل هيرالڊ ٽربيون پنهنجي ليڪ جي ذريعي آمريڪا جي سائنسدانن جي کوجنائن جو ذڪر ڪيو آهي ته گهڻو سگريٽ پيئندڙن منجهه نئين بيماري ’مئڪيولر ڊجنيشن‘ ٿي ٿئي. ان منجهان درجي به درجي انڌا ٿي ٿئي. تماڪ نوشي ۽ سگريٽ ٻاري خطرناڪ آهن.

اها سچ-پڇ افسوس جي ڳالهه آهي ته مائٽ ماهر ن طرفان
ڏنل چيٽا وٺي ڏانهن ڏيان نٿا ڏين، ٻار اڪثر هيٺ ويهي، اڪيون
مٿي ڪري، ٽي. وي. ٿا ڏسن. ٻي خبر هئڻ سبب اگر ٻار ننڍي
عمر ۾ ئي چشمدين ٿا بڻجن ته ان لاءِ مکيه جوابدار سندن
سنڀاليندڙ مائٽ آهن.

With Best Compliments From :
The Nav Jeevan Co-Operative Bank Ltd.

ULHASNAGAR

OUR 6 BRANCHES

MAIN BRANCH / HEAD OFFICE :

**Bhawani Saw Mills Compound,
ULHASNAGAR-3.**

Tel. : 2543847, 2544256

Direct : 2560462 Fax : 2567323

- 1) Chellaram Market, Siru Chowk, Ulhanagar-2.
Tel. : 2708214, 2708215
- 2) Turning Point, Chopra Court, Ulhasnagar-3.
Tel. : 2557940, 2545552
- 3) Rattan Mansion, Hemu Kalani Chowk,
Fountain, Ulhasnagar-421 004.
Tel. : 2581929, 2583960
- 4) Guru Nanik Bazar, Ulhasnagar-421 005.
Tel. : 2531430, 2526060
- 5) Gur Plaza, Shop No. 470/471,
Opp. Police Station, Ulhasnagar-421 001.
Tel. : 2548291, 2548292

**All Branches are Opened on SUNDAY
Weekly Holiday SATURDAY**

All deposits upto Rs. 1/- Lac are insured with DICGC.

*Save Today for Better Tomorrow
Customer Service is our Motto*

***Our Bank has tied up at per cheque payable arrangement
with ICICI Bank Ltd.***

اسپتالن ۾ دوائن جي چڪر کان

بچڻ واسطي پڙهو

(۱) سڀني بيمارين جو مفت علاج :

اها حقيقت آهي ته علاج ڪرائيندي ڪرائيندي ڪو اڻهندي اڪثر انسان پيسو ۽ صحت، ٻئي برباد ٿو ڪري. ”مفت علاج“ جي ڪتاب ۾ انهن لاجواب علاجن جو ذڪر ڪيل آهي جن تي يا ته خرچ بلڪل نٿو اچي، يا جيڪو روزاني کاڌي-پيئي وغيره تي ٿيندڙ خرچ (نقصانڪار خرچ کي بند ڪرڻ سان) سان واسطيدار شخص کي نئون جيون ٿو ملي.

(۲) ڊائٽيٽيز جا منيه ڪارڻ ۽ صحيح علاج :

هيءُ ڪتاب جنٽا ۾ ايتري قدر ڪمائڻو ثابت ٿيو آهي جو ان جو چوٿون چاپو ڇپرايو آهي. اڄ به پري پري کان اهو ڪتاب موڪلڻ جا آرڊر ٿا اچن. ڊائٽيٽيز تيزيءَ جا ڦهلجي رهي آهي، ان کان پنهنجو بچاءُ ڪيو ۽ ٻارن جي به اهڙي سنڀال لڳو. جيئن هُو ان مرض ۾ مبتلا نه ٿين. ڊائٽيٽيز جي سولي سستي ۽ ڪامياب علاج جي ڄاڻ هن ڪتاب ۾ ڏني وئي آهي.

(۳) تنهنجي گهر ۾ بيونٽي پارلر :

هر هڪ سنڌي ڄاڻندڙ چوڪري يا عورت هي ڪتاب ضرور، پڙهن ۽ چوڪرا به پڙهن. بازارو ڪريمن ۽ لپسٽڪ وغيره، سونهن جي اسلين ۾ ڪيترائي نقصانڪار ڪيميڪلس ۽ رنگه وغيره ۽ انا ۽ وچن، ان کان خبردار ٿيڻ ۽ موهيڙن، ڪارن داغن، کڏن وغيره کان نجات حاصل ڪرڻ، سانوري رنگه جي سنڌر بڻائڻ، وارن جي سڀني مسئلن کي حل ڪرڻ وغيره به ماهرن طرفان پيش ڪيل لائني، اها هن ڪتاب ۾ ڏنل آهن. وارن جي باري ۾ ۷-۸ صفحا لکيل آهن.

اسپتالن ۽ دوائن جي چڪر کان

بچڻ واسطي پڙهو

(۱) سڀني بيمارين جو مفت علاج :

اها حقيقت آهي ته علاج ڪرائيندي ڪرائيندي اڪثر انسان پيسو ۽ صحت، ٻئي برباد ٿو ڪري. ”مفت علاج“ جي ڪتاب ۾ انهن لاجواب علاجن جو ذڪر ڪيل آهي جن تي يا ته خرچ بلڪل نٿو اچي، يا جيڪو روزاني کاڌي-پيئي وغيره تي ٿيندڙ خرچ (نقصانڪار خرچ کي بند ڪرڻ سان) سان واسطيدار شخص تي نئون جيون ٿو ملي.

(۲) ڊائٽيز جا منبه ڪارڻ ۽ صحيح علاج :

هيءُ ڪتاب جنٽا ۾ ايتري قدر ڪمائڻو ثابت ٿيو آهي جو ان جو چوٿون چاپو ڇپرايو آهي. اڄ به پري پري کان اهو ڪتاب موڪلڻ جا آرڊر لڳا آهن. ڊائٽيز تيزيءَ جا ٿلهجي رهي آهي، ان کان پنهنجو بچاءُ ڪيو ۽ ٻارن جي به اهڙي سنڀال لڳو. جيئن هو ان مرض ۾ مبتلا نه ٿين. ڊائٽيز جي سولي سستي ۽ ڪامياب علاج جي ڄاڻ هن ڪتاب ۾ ڏني وئي آهي.

(۳) تنهنجي گهر ۾ بيوٽي پارلر :

هر هڪ سنڌي ڄاڻندڙ چوڪري يا عورت جي ڪتاب ضرور پڙهڻ ۽ چوڪرا به پڙهڻ. بازارو ڪريمن ۽ لپسٽڪ وغيره، سونهن جي اسلين ۾ ڪيترائي نقصانڪار ڪيميڪلس ۽ رنگه وغيره آيا وڃن، ان کان خبردار ٿيڻ ۽ موهيڙن، ڪارن داغن، کڏن وغيره کان نجات حاصل ڪرڻ، سانوري رنگ جي سنڌر بڻائڻ، وارن جي سڀني مسئلن کي حل ڪرڻ وغيره جا ماهرن طرفان پيش ڪيل ٻاڻي، اها هن ڪتاب ۾ ڏني آهن. وارن جي باري ۾ به ۷-۸ صفحا لکيل آهن.

پڙهندڙ نسل . پ ن

The Reading Generation

1960 جي ڏهاڪي ۾ عبدالله حسين ”اُداس نسلين“ نالي ڪتاب لکيو. 70 واري ڏهاڪي ۾ وري ماڻِڪَ ”لڙهندڙ نسل“ نالي ڪتاب لکي پنهنجي دورَ جي عڪاسي ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي. امداد حُسينيءَ وري 70 واري ڏهاڪي ۾ ئي لکيو: انڌي ماءُ جڻيندي آهي اونڌا سونڌا ٻارَ ايندڙ نسل سَمورو هوندو گونگا ٻوڙا ٻارَ

هر دور جي نوجوانن کي اُداس، لڙهندڙ، ڪڙهندڙ، ڪڙهندڙ، ٻرندڙ، چُرندڙ، ڪِرندڙ، اوسيئڙو ڪُندڙ، پاڙي، ڪاڻو، پاڇوڪڙ، ڪاوڙيل ۽ وڙهندڙ نسلن سان منسوب ڪري سَگهجي ٿو، پَر اسان انهن سڀني وچان ”پڙهندڙ“ نسل جا ڳولائو آهيون. ڪتابن کي ڪاڳر تان ڪڍي ڪمپيوٽر جي دنيا ۾ آڻڻ، ٻين لفظن ۾ برقي ڪتاب يعني e-books ٺاهي ورهائڻ جي وسيلي پڙهندڙ نسل کي وَڌڻ، ويجهڻ ۽ هِڪَ ٻئي کي ڳولي سَهڪاري تحريڪ جي رستي تي آڻڻ جي آسَ رکون ٿا.

پڙهندڙ نسل (پن) ڪا به تنظيم ناهي. اُن جو ڪو به صدر، عهديدار يا پايو وجهندڙ نه آهي. جيڪڏهن ڪو به شخص اهڙي دعويٰ ڪري ٿو ته پڪ ڄاڻو ته اهو ڪوڙو آهي. نه ئي وري پن جي نالي ڪي پئسا گڏ ڪيا ويندا. جيڪڏهن ڪو اهڙي ڪوشش ڪري ٿو ته پڪ ڄاڻو ته اهو به ڪوڙو آهي.

جهڙيءَ طرح وڻن جا پن ساوا، ڳاڙها، نيرا، پيلا يا ناسي هوندا آهن اهڙيءَ طرح پڙهندڙ نسل وارا پن به مختلف آهن ۽ هوندا. اهي ساڳئي ئي وقت اداس ۽ پڙهندڙ، ٻرندڙ ۽ پڙهندڙ، سُست ۽ پڙهندڙ يا وڙهندڙ ۽ پڙهندڙ به ٿي سگهن ٿا. ٻين لفظن ۾ پن ڪا خصوصي ۽ تالي لڳل Exclusive Club نه آهي.

ڪوشش اها هوندي ته پن جا سڀ ڪم ڪار سهڪاري ۽ رضاڪار بنيادن تي ٿين، پر ممڪن آهي ته ڪي ڪم اجرتي بنيادن تي به ٿين. اهڙي حالت ۾ پن پاڻ هڪٻئي جي مدد ڪرڻ جي اصول هيٺ ڏي وٺ ڪندا ۽ غير تجارتي non-commercial رهندا. پنن پاران ڪتابن کي ڊجيٽائيز digitize ڪرڻ جي عمل مان ڪو به مالي فائدو يا نفعو حاصل ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪئي ويندي.

ڪتابن کي ڊجيٽائيز ڪرڻ کان پوءِ اهم مرحلو ورهائڻ distribution جو ٿيندو. اهو ڪم ڪرڻ وارن مان جيڪڏهن ڪو پيسا ڪمائي سگهي ٿو ته ڀلي ڪمائي، رڳو پنن سان اُن جو ڪو به لاڳاپو نه هوندو.

پَننَ کي کليل اکرن ۾ صلاح ڏجي ٿي ته هو وس پئاندڙ وڌ
 کان وڌ ڪتاب خريد ڪري ڪتابن جي ليگڱن، ڇپائيندڙن ۽
 ڇاپيندڙن کي همٿائن. پر ساڳئي وقت علم حاصل ڪرڻ ۽ ڄاڻ
 کي ڦهلائڻ جي ڪوشش دوران ڪنهن به رڪاوٽ کي نه مڃن.
 شيخ اياز علم، ڄاڻ، سمجھ ۽ ڏاهپ کي گيت، بيت، سٺ،
 پُڪار سان تشبيهه ڏيندي انهن سڀني کي بمن، گولين ۽ بارود
 جي مد مقابل بيهاريو آهي. اياز چوي ٿو ته:
 گيت به ڄڻ گوريلا آهن، جي ويريءَ تي وار ڪرڻ ٿا.

....

جئن جئن جاڙ وڌي ٿي جڳ ۾، هو ٻوليءَ جي آڙ ڇڏي ٿا؛
 ريتيءَ تي راتاها ڪن ٿا، موٽي منجهه پهتاڙ ڇڏي ٿا؛

....

ڪالهه هيا جي **سُرخ گلن** جيئن، اڄڪلهه **نيلا پيلا** آهن؛
 گيت به ڄڻ گوريلا آهن.....

.....

هي بيت اٿي، هي بم- گولو،

جيڪي به ڪٽين، جيڪي به ڪٽين!

مون لاءِ ٻنهي ۾ فرق نه آ، هي بيت به بم جو ساٿي آ،

جنهن رڻ ۾ رات ڪيا راڙا، تنهن هڏ ۽ چم جو ساٿي آ -

ان حساب سان اڻڄاڻائي کي پاڻ تي اهو سوچي مڙهڻ ته
 ”هاڻي ويڙهه ۽ عمل جو دور آهي، اُن ڪري پڙهڻ تي وقت نه
 وڃايو“ نادانيءَ جي نشاني آهي.

پَنَ جو پڙهڻ عام ڪتابي ڪيڙن وانگر رڳو نصابي ڪتابن تائين محدود نه هوندو. رڳو نصابي ڪتابن ۾ پاڻ کي قيد ڪري ڇڏڻ سان سماج ۽ سماجي حالتن تان نظر کڄي ويندي ۽ نتيجي طور سماجي ۽ حڪومتي پاليسيون policies اڻڄاڻن ۽ نادانن جي هٿن ۾ رهنديون. پَنَ نصابي ڪتابن سان گڏوگڏ ادبي، تاريخي، سياسي، سماجي، اقتصادي، سائنسي ۽ ٻين ڪتابن کي پڙهي سماجي حالتن کي بهتر بنائڻ جي ڪوشش ڪندا.

پڙهندڙ نسل جا پَنَ سڀني کي **ڇو، ڇا، ۽ ڪيئن** جهڙن سوالن کي هر بيان تي لاڳو ڪرڻ جي ڪوٺ ڏين ٿا ۽ انهن تي ويچار ڪرڻ سان گڏ جواب ڳولڻ کي نه رڳو پنهنجو حق، پر فرض ۽ اڻٽر گهرج unavoidable necessity سمجهندي ڪتابن کي پاڻ پڙهڻ ۽ وڌ کان وڌ ماڻهن تائين پهچائڻ جي ڪوشش جديد ترين طريقن وسيلي ڪرڻ جو ويچار رکن ٿا.

توهان به پڙهڻ، پڙهائڻ ۽ ڦهلائڻ جي ان سهڪاري تحريڪ ۾ شامل ٿي سگهو ٿا، بس پنهنجي اوسي پاسي ۾ ڏسو، هر قسم جا ڳاڙها توڙي نيرا، ساوا توڙي پيلا پن ضرور نظر اچي ويندا.

وڻ وڻ کي مون پاڪي پائي چيو ته ”منهنجا پاءُ
پهتو منهنجي من ۾ تنهنجي پَنَ پَنَ جو پڙلاءُ.“
- اياز (ڪلهي پاتم ڪينرو)